

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

정왕중학교

(중식)

▶ 교실배식시 주의사항 교실 환경 비누로 손씻기 감기, 손상처, 설사환자는 배식당번 안하기 앞치마, 모자, 위생장갑 착용 ▶ 급식 시 주의사항 손을 깨끗하게 씻고 소독하기 줄을 설때, 일정한 간격 지키기 식사 직전에 마스크 벗기 식사 할 때 대화를 나누지 않기 음식을 나누어 먹지 않기 식사를 마친 후에는 마스크를 쓰기 * 교실에 1주일 동안 게시해주세요.				8월 22일(월)	8월 23일(화)	8월 24일(수)	8월 25일(목)	8월 26일(금)
				• 보리밥 • 남도식콩나물해장국(5.9.13.17.) • 오이지무침(13.) • 쫄면채소무침(5.6.13.) • 콘치즈돈가스(1.2.5.6.10.)	• 기장밥 • 들깨수제비국(5.6.9.13.18.) • 매운닭찜(5.6.13.15.18.) • 동태채소전(1.) • 배추김치(9.13.)	• 간장달걀볶음밥(1.2.5.6.10.13.) • 마라탕(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.17.18.) • 무장아찌무침(13.) • 인절미꿔바로우(1.5.6.10.11.12.13.) • 망고스무디(13.)	• 귀리밥 • 황태무국(5.6.9.13.18.) • 탕평채(1.) • 건파래볶음(13.) • 매콤치즈닭갈비(2.5.6.12.13.15.18.) • 배추김치(9.13.)	• 차수수밥 • 참치고추장찌개(5.6.9.13.18.) • 방울오징어조림(5.6.13.17.) • 시금치무침(6.18.) • 크림카레우동(2.5.6.10.12.13.16.18.) • 깍두기(9.13.)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
양고기/가공품				/	/	/	/	/
넙치/가공품				/	/	/	/	/
조피볼락/가공품				/	/	/	/	/
참돔/가공품				/	/	/	/	/
미꾸라지/가공품				/	/	/	/	/
뱅장어/가공품				/	/	/	/	/
낙지/가공품				중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/
명태/가공품				러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아
고등어/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
갈치/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
오징어/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	페루/페루
꽃게/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
참조기/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
다랑어/가공품				원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산
아귀/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
주꾸미/가공품				/	/	/	/	/
두부				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
공				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 (에너지)	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	756.94	756.94	-2.5	728.3	702.0	818.1	749.4	693.6
탄수화물(g)			54.5	100.0	92.0	101.8	100.9	120.2
단백질(g)	19.18	19.18	20.4	33.9	49.4	30.6	48.3	30.5
지방(g)			25.2	23.0	17.6	33.5	18.9	12.7
비타민A(R.E)	168.55	234.55	256.8	156.8	214.0	292.1	139.8	481.3
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.6	0.5	0.4	0.4	0.4
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.5	0.4	0.5	0.8	0.4	0.4
비타민C(mg)	23.53	30.25	16.0	7.9	8.4	31.0	9.5	23.3
칼슘(mg)	254.38	312.86	295.6	348.2	308.9	142.8	452.3	225.9
철(mg)	3.80	4.90	5.8	4.5	4.5	10.8	4.3	4.8

※ 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

※ 주평균 섭취량(비타민A, 티아민, 리보플라빈, 비타민C, 칼슘, 철) : 주간영양량의 합 / 식단일수

※ 주평균 에너지비율

- 에너지(kcal) : {(주간영양량의 합 / 식단일수) - 학교자체영양기준량의 에너지} / 학교자체영양기준의 에너지 x 100

- 탄수화물 : (주평균 탄수화물 섭취량 x 4) / {(주평균 탄수화물 섭취량 x 4) + (주평균 단백질 섭취량 x 4) + (주평균 지방 섭취량 x 9)} x 100

* 단백질/지방 : 탄수화물과 동일한 산식 적용(1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산)

※ 알레르기 정보

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.갯