

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

정왕중학교

(중식)

<b>▶ 교실배식시 주의사항</b> 교실 환기 비누로 손씻기 감기, 손상처, 설사환자는 배식당번 안하기 앞치마, 모자, 위생장갑 착용 <b>▶ 급식 시 주의사항</b> 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.				9월 12일(월)	9월 13일(화)	9월 14일(수)	9월 15일(목)	9월 16일(금)
				대체휴일	• 고추참치덮밥 (1.5.6.12.13.) • 미소된장국 (5.6.9.13.18.) • 콩나물무침(5.) • 깍두기(9.13.) • 푸딩(밀감)(5.)	• 쇠고기해시라이스 (1.2.5.6.10.12.13.16.) • 돈가스샐러드 (1.2.5.6.10.11.12.13.) • 깍두기(9.13.) • 주시콜(11.)	• 기장밥 (5.6.9.13.18.) • 무생채 (5.6.13.) • 비엔나소시지떡볶음(1.2.5.6.10.12.13.) • 삼치데리야끼구이 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.)	• 현미밥 (5.6.9.) • 감자옹심이국 (1.5.6.13.16.17.) • 닭갈비 (5.6.12.13.15.) • 깍두기(9.13.)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀					국내산	국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루				/	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
쇠고기(종류)/가공품				/	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품				/	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
닭고기/가공품				/	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
오리고기/가공품				/	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
양고기/가공품				/	/	/	/	/
넙치/가공품				/	/	/	/	/
조피볼락/가공품				/	/	/	/	/
참돔/가공품				/	/	/	/	/
미꾸라지/가공품				/	/	/	/	/
뱀장어/가공품				/	/	/	/	/
낙지/가공품				/	중국산/	국내산/	국내산/	중국산/
명태/가공품				/	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아
고등어/가공품				/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
갈치/가공품				/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
오징어/가공품				/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
꽃게/가공품				/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
참조기/가공품				/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
다랑어/가공품				/	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산
아귀/가공품				/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
주꾸미/가공품				/	/	/	/	/
두부					국내산	국내산	국내산	국내산
콩					국내산	국내산	국내산	국내산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	756.94	756.94	-2.6		742.2	723.5	753.9	730.4
탄수화물(g)			60.9		123.6	119.0	111.0	109.7
단백질(g)	19.18	19.18	19.5		41.4	21.7	37.0	48.1
지방(g)			19.6		15.3	18.3	19.4	13.4
비타민A(R.E)	168.55	234.55	279.6		548.8	251.1	187.0	131.4
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5		0.6	0.3	0.5	0.5
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.4		0.8	0.2	0.4	0.3
비타민C(mg)	23.53	30.25	14.6		12.5	13.0	28.1	4.6
칼슘(mg)	254.38	312.86	253.6		333.2	173.8	252.6	254.6
철(mg)	3.80	4.90	4.9		10.0	2.8	3.6	3.2

※ 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.계 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.잣