학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

정왕중학교 (중식)

▶ **교실배식시 주의사항** 교실 환기 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.	10월 17일(월)	10월 18일(화)	10월 19일(수)	10월 20일(목)	10월 21일(금)
	・옥수수밥 ・닭떡국 (5.6.13.15.18.) ・코다리양념조림 (5.6.12.13.) ・참나물사과겉절이(5.6.13.) ・배추겉절이(9.) ・크림오믈렛 (1.2.5.6.)	・차조밥 ・배추속대된장국 (5.6.9.13.18.) ・어묵총각김치볶음(1.5.6.9.13.) ・순대볶음 (5.6.10.13.18.) ・달걀만두 (1.5.6.13.)	・제육비빔밥 (5.6.10.13.) ・달걀실파국 (1.5.6.13.18.) ・배추김치 (9.13.) ・도넛(1.2.5.6.) ・초코우유 (2.13.)	・치킨마요덮밥 (1.2.5.6.10.13.15.18.) ・김치콩나물국 (5.6.9.13.18.) ・비빔쫄면 (5.6.13.) ・깍두기(9.13.) ・청포도코코푸딩	・사천해물짜장밥 (2.5.6.9.10.12.13.15.16.17.18.) ・단무지무침 (13.) ・배추김치 (9.13.) ・복숭아아이스티(11.13.) ・럭키가위바위보 (1.2.5.6.)

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	/	/	/	/	/
뱀장어/가공품	/	/	/	/	/
낙지/가공품	국내산/	중국산/	중국산/	중국산/	국내산/
명태/가공품	/	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/	국내산/
꽃게/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
참조기/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
다랑어/가공품	/	/	원양산/원양산	원양산/원양산	/
아귀/가공품	/	/	국내산/	/	/
주꾸미/가공품	/	/	/	/	/
두부		국내산	국내산	국내산	
콩	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	756.94	756.94	-2.1	728.3	687.9	743.0	775.5	770.9
탄수화물(g)			61.2	117.4	104.0	97.0	99.8	146.3
단백질(g)	19.18	19.18	15.8	32.1	24.6	36.4	29.1	23.1
지방(g)			23.0	15.6	19.8	17.2	31.0	10.7
비타민A(R.E)	168.55	234.55	224.8	85.5	287.8	298.9	299.0	152.6
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.5	0.5	0.7	0.4	0.4
리보플라빈 (mg)	0.38	0.45	0.5	0.4	0.7	0.8	0.6	0.2
비타민C(mg)	23.53	30.25	16.2	2.9	10.4	11.7	12.5	43.3
칼슘(mg)	254.38	312.86	255.1	170.8	388.7	242.2	298.8	175.2
철(mg)	3.80	4.90	4.5	3.0	7.0	3.8	5.7	3.1

※ 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.잣