

# 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.				12월 5일(월)	12월 6일(화)	12월 7일(수)	12월 8일(목)	12월 9일(금)
				• 보리밥 • 시래기된장국 (5.6.9.13.18.) • 오징어배추무침 (5.6.13.17.) • 김치볶음(9.13.) • 함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16.) • 콘플레이크요플레(요거트)(2.)	• 장조림버더볶음밥 (1.2.5.6.10.13.) • 김치콩나물국 (5.6.9.13.18.) • 시금치고추장무침(5.6.) • 우리쌀초코쿠키 (1.2.5.6.) • 천혜향푸딩	• 베이컨파래볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16.) • 열갈이된장국 (5.6.9.13.18.) • 자메이카닭고기 구이 (2.5.6.12.13.15.16.18.) • 깍두기(9.13.) • 굴	• 참치마요주먹밥 (1.2.4.5.6.9.12.13.16.18.) • 가쓰오유부장국 (1.2.5.6.9.13.18.) • 로제떡볶이(분모자)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) • 깍두기(9.13.) • 오렌지주스(따옴)	• 현미밥 • 김치짜글이 (5.6.9.10.13.) • 연두부달걀찜 (1.2.5.9.13.) • 방풍나물 (5.6.13.) • 츠러스고구마맛탕(1.2.5.6.13.)
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				/	/	/	중국산/	/
낙지/가공품				중국산/	중국산/	중국산/	국내산/	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/	국내산/
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/	/
주꾸미/가공품				/	/	/	/	/
두부				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
콩				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	756.94	756.94	8.6	841.0	749.1	813.6	896.7	811.0
탄수화물(g)			50.7	106.3	91.8	88.6	134.2	112.6
단백질(g)	19.18	19.18	19.6	45.2	33.6	59.5	29.3	38.5
지방(g)			29.7	26.0	27.0	26.7	31.4	27.6
비타민A(R.E)	168.55	234.55	336.3	225.7	467.6	300.6	361.5	326.3
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.6	0.5	0.7	0.5	0.7
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.6	0.4	0.8	0.6	0.5	0.8
비타민C(mg)	23.53	30.25	54.4	16.0	18.3	54.2	153.4	30.1
칼슘(mg)	254.38	312.86	279.7	291.0	235.1	271.3	281.0	319.9
철(mg)	3.80	4.90	4.7	4.1	4.3	4.4	5.7	4.9

※ 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