

# 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.	3월 27일(월)	3월 28일(화)	3월 29일(수)	3월 30일(목)	3월 31일(금)
	• 옥수수밥 • 연포탕 (5.6.9.13.18.) • 단무지무침 (13.) • 두부두루치기 (5.6.9.10.13.) • 크림카레우동 (2.5.6.10.12.13.16.18.) • 생파인애플^	• 참쌀밥 • 배추속대된장국 (5.6.9.13.18.) • 오향장육 (5.6.10.13.) • 어묵총각김치볶음 (1.5.6.9.13.) • 쌀샐러드 (5.6.13.) • 김구이(13.)	• 짜장밥 (2.5.6.10.13.15.16.) • 단무지무침 (13.) • 배추김치 (9.13.) • 오렌지주스(따옴) • 핫치킨피자 (2.5.6.12.13.15.)	• 현미밥 • 들깨수제비국 (5.6.9.13.18.) • 매운닭찜 (5.6.13.15.18.) • 청포묵흑임자무침 (5.13.) • 옥수수버섯전 (1.5.6.13.) • 배추겉절이(9.)	• 보리밥 • 설렁탕(소면)(2.5.6.16.) • 코다리양념조림 (5.6.12.13.) • 사과오징어초무침 (5.6.13.17.) • 깍두기(9.13.) • 짜먹는요구르트^(2.)
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/	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	/
아귀/가공품	/	/	/	/	/
주꾸미/가공품	/	/	/	/	/
두부		국내산	국내산	국내산	국내산
콩	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
비고					

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	752.83	752.83	-0.5	794.3	723.4	729.1	729.0	771.2
탄수화물(g)			58.2	123.8	86.1	131.6	100.3	116.5
단백질(g)	19.10	19.10	22.3	34.8	56.5	35.3	45.1	42.1
지방(g)			19.5	19.7	18.6	9.5	19.6	15.7
비타민A(R.E)	167.92	233.75	181.5	316.6	188.8	127.9	189.0	85.3
티아민(mg)	0.30	0.38	0.7	0.7	1.1	0.5	0.6	0.4
리보플라빈(mg)	0.37	0.45	0.6	0.4	0.9	0.6	0.6	0.3
비타민C(mg)	23.53	30.30	43.0	32.4	12.0	161.7	6.8	2.0
칼슘(mg)	252.98	311.25	270.5	259.9	281.7	371.0	317.3	122.5
철(mg)	3.82	4.98	5.2	9.5	5.1	3.2	4.8	3.4

※ 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.갯