

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

정왕중학교

(중식)

▶ 교실배식시 주의사항				5월 9일(월)	5월 10일(화)	5월 11일(수)	5월 12일(목)	5월 13일(금)
교실 환기 비누로 손씻기 감기, 손상처, 설사환자는 배식당번 안하기 앞치마, 모자, 위생장갑 착용				• 옥수수밥 • 시금치된장국 (5.6.9.13.18.) • 콩나물새송이무침(5.) • 해물우동볶음 (2.5.6.8.9.10.13.16.17.18.) • 두부두루치기 (5.6.9.10.13.)	• 현미밥 • 열갈이된장국 (5.6.9.13.18.) • 돼지고기보쌈 (5.6.10.12.13.) • 상추치커리무침 (5.6.13.) • 오징어실채볶음 (5.6.13.17.18.) • 배추김치(9.13.) • 무말랭이김치	• 훈제오리볶음밥 (2.5.6.9.13.18.) • 콩나물국 (5.6.9.13.18.) • 떡볶이(어묵바 1.2.5.6.9.12.13.16.18.) • 고구마튀김 (2.6.) • 배추김치(9.13.) • 주시콜(11.12.)	• 흑미밥 • 동태살찌개 (5.6.9.13.18.) • 미역줄기볶음 (13.) • 김구이(13.) • 간장양념닭봉구 이 1.2.5.6.13.15.18 • 배추김치 (9.13.)	• 참쌀밥 • 조랭이떡국 (5.6.16.18.) • 브로콜리오징어 무침(5.6.13.17.) • 모듬전(녹두, 어묵전 1.5.6.8.9.10.16. 17.18.) • 배추김치(9.13.) • 하트파이 1.2.5.6
▶ 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.								
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/	국내산/	중국산/	중국산/
명태/가공품				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/페루산	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				국내산/	국내산/	/	국내산/	국내산/
주꾸미/가공품				/	/	/	/	/
두부				국내산	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	4.8	754.0	688.3	1,047.0	715.7	761.2
탄수화물(g)			59.6	121.9	74.9	184.9	96.1	122.5
단백질(g)	19.18	19.18	18.9	35.5	57.5	28.2	37.0	31.6
지방(g)			21.5	14.9	18.6	25.2	21.9	15.8
비타민A(R.E)	168.55	234.55	257.3	465.2	215.2	249.9	173.3	183.1
티아민(mg)	0.31	0.37	0.8	0.7	1.3	0.4	0.4	1.2
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.5	0.6	0.5	0.5	0.3	0.4
비타민C(mg)	23.53	30.25	18.6	27.9	15.4	19.5	18.3	12.1
칼슘(mg)	254.38	312.86	267.5	314.6	320.9	279.1	264.8	158.0
철(mg)	3.80	4.90	6.1	9.6	8.7	4.2	3.3	4.6

※ 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