

위탁급식(도시락) 식재료 원산지 및 영양표시제

쥬다옴F&C

주간 학교급식 영양량				3월 15일(월)	3월 16일(화)	3월 17일(수)	3월 18일(목)	3월 19일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥(5) • 두부계란국 (1.5.6.9) • 떡갈비파인조림 (1.2.5.6.10.13) • 견과류멸치볶음 (4.5.13.14) • 치커리토마토무침 (5.6.12.13) • 배추김치 (9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥(5) • 부대찌개 (1.2.5.6.8.9.10.12.13.15.16.18) • 감자고로케 (1.2.5.10.13) • 미역줄기맛살볶음 (1.5.6.8.13) • 오이무침 (13) • 배추김치 (9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥(5) • 어묵탕 (1.5.6.7.18) • 간장불고기 (5.10.13) • 팥곤치킨 (5.6.13.15) • 콩나물무침 (5.13) • 배추김치 (9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥(5) • 들깨미역국 (5.6.9) • 고추잡채/꽃빵 (1.5.6.10.13.18) • 군만두 (1.5.6.10.13.18) • 단무지무침 (13) • 배추김치 (9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 (5) • 미소된장국 (5.9.13) • 치킨카레 (5.6.13.15) • 모듬감자튀김 (5.6.12) • 유채나물무침 (5.13) • 배추김치 (9.13)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
잡곡류				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루				국내산/국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
돼지고기				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
닭고기				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
오리고기				/	/	/	/	/
쇠고기(종류)				/	/	/	/	/
미꾸라지				/	/	/	/	/
낙지				/	/	/	/	/
오징어				국내산	국내산	국내산	국내산	국넛
두부				/	/	/	/	/
콩				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	866.67	866.67	1.4	886.3	839.8	896.2	848.5	923.8
탄수화물(g)			61.0	136.1	131.7	152.9	133.5	135.7
단백질(g)	19.05	19.05	16.9	43.1	32.4	33.4	41.7	40.5
지방(g)			22.2	23.2	22.5	19.5	20.9	25.3
비타민A(R.E)	189.62	268.76	309.8	241.3	432.7	315.3	368.6	191.0
티아민(mg)	0.36	0.45	0.6	0.6	1.0	0.4	0.6	0.4
리보플라빈(mg)	0.48	0.56	0.7	0.5	0.8	0.7	0.9	0.4
비타민C(mg)	27.27	35.60	18.4	14.5	17.7	14.7	17.1	28.0
칼슘(mg)	260.47	325.06	538.3	496.8	506.0	526.3	700.1	462.4
철분(mg)	3.64	4.88	6.8	5.0	8.5	8.0	6.9	5.5

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~70%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

* 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