

위탁급식(도시락) 식재료 원산지 및 영양표시제

쥬다옴F&C

주간 학교급식 영양량				3월 29일(월)	3월 30일(화)	3월 31일(수)	4월 01일(목)	04월 02일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥(5) • 버섯들깨탕(5.6) • 취나물볶음(5.6.9) • 도라지오이무침(13) • 소떡소떡(5.6.10.13) • 배추김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥(5) • 참치김치찌개(1.5.9.13) • 애너타리볶음(5.6.) • 두부숙갓무침(5.6.13) • 삼치살카레구이(5.6.13) • 배추김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥(5) • 콩나물된장국(5.6.13) • 두부부침(5.6.13) • 달래오이무침(13) • 돼지고기두루치기(1.5.6.10.13) • 배추김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥(5) • 맑은미역국(5.6) • 쪽파무침(5.6) • 새발나물무침(13) • 생선까스&타르타로스(1.2.5.6)&(1.5.13)) • 배추김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥(5) • 들깨배추된장국(5.9.13) • 감자조림(5.6.) • 크래미해초샐러드(1.5.6.8.13) • 푸실리토마토파스타(1.2.5.6.9.10.13) • 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	국내산/국내산	국내산/국내산
돼지고기				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
닭고기				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
오리고기				/	/	/	/	/
쇠고기(종류)				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
미꾸라지				/	/	/	/	/
낙지				/	/	/	/	/
오징어				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
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.갯