

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전주효문초등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량	5월 9일(월)	5월 10일(화)	5월 11일(수)	5월 12일(목)	5월 13일(금)
	<ul style="list-style-type: none"> • 보리현미밥 • 건새우미역국(5.6.9.) • 떡갈비고구마조림(5.6.10.13.15.16.18.) • 크림스파게티(1.2.5.6.16.) • 임연수구이(5.6.) • 배추김치(9.) • 맛있는 꿀떡 	<ul style="list-style-type: none"> • 찹쌀밥 • 팽이버섯근대된장국(5.6.12.) • 낙지콩나물볶음(5.6.13.) • 닭다리구이(5.6.15.) • 배추김치(9.) • 청포도/적포도 	<ul style="list-style-type: none"> • 두부자장덮밥(2.5.6.10.15.) • 파송송유부국(5.6.) • 메추리알국물떡볶이(1.5.6.13.) • 배추김치(9.) • 오이깍두기(13.) • 순수요쿠르트(천)(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 흰쌀밥 • 쌀국수(학생추천메뉴)(1.5.6.10.15.16.) • 골뱅이사과무침(5.6.13.) • 닭다리살볶음(5.6.13.15.) • 맛있는 김치(9.13.) • 사랑해요!(감사케익)(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 기장수수밥 • 곤드레두부된장국(5.6.12.13.) • 불고기/납작당면(5.6.10.13.) • 가자미까스(1.5.6.) • 맛있는 김치(9.13.) • 새알심팔죽(13.) • 초록멜론
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	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
명태/가공품	/	/	/	/	/
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	/	/	/	/	/
아귀/가공품	/	/	/	/	/
주꾸미/가공품	/	/	/	/	/
두부					
콩	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지 (kcal)	570.90	570.90	17.3	769.2	571.8	667.0	674.3	666.8
탄수화물(g)			52.9	96.5	63.7	97.2	95.4	98.6
단백질(g)	13.17	13.17	20.7	25.5	41.3	36.6	35.0	37.9
지방(g)			26.4	32.2	19.8	16.1	16.6	15.3
비타민 A(R.E)	113.60	161.00	253.8	80.0	381.7	198.3	389.8	219.0
티아민(mg)	0.22	0.25	0.5	0.3	0.6	0.8	0.4	0.6
리보플라빈 (mg)	0.24	0.31	0.7	0.3	0.7	1.0	0.6	0.8
비타민C(mg)	15.90	20.40	9.0	4.7	7.9	17.8	9.3	5.2
칼슘(mg)	196.30	237.00	182.9	212.1	168.8	276.6	76.0	180.8
철(mg)	2.49	3.22	4.5	4.8	4.5	4.9	3.1	5.1

※ 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.잣