

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전주효문초등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량	5월 16일(월)	5월 17일(화)	5월 18일(수)	5월 19일(목)	5월 20일(금)
	<ul style="list-style-type: none"> • 귀리현미밥 • 쇠고기감자국 (16.) • 닭에추리알조림 (1.5.6.13.15.) • 고구마볼 (1.2.5.6.) • 시금치깨소금무침 • 오징어나지볶음 (5.6.13.17.) • 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 참쌀밥 • 버섯청국장찌개(5.12.) • 풀면야채무침 (5.6.13.) • 건강혼합멸치볶음(5.9.13.) • 배추김치(9.) • 맛있는참외 • 찹보리전병 (5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 비건햄야채볶음밥 (1.2.5.6.9.10.15.16.) • 아욱건새우된장국(5.6.9.) • 씻은묵은지조림 (5.6.7.9.) • 무말랭이어묵무침 (1.5.6.13.) • 고구마파슬리튀김 (5.6.13.) • 아이스 슈 (1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 통밀현미밥 (6.) • 김치콩나물국 (5.9.) • 열갈이지짐 (5.6.13.) • 코다리순살강정 (호)(2.5.6.12.13.) • 오리훈제구이 • 총각김치(9.) • 열대과일(12.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 현미참쌀밥 • 표고미역국 (5.) • 제육볶음 (5.6.10.13.) • 고사리부침 (1.5.6.) • 맛있는 김치 (9.13.) • 바나나우유(학생추천메뉴)(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	/	/	/	/	/
뱅창어/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					

식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
종				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지 (kcal)	570.90	570.90	3.9	576.6	563.6	586.3	644.0	595.7
탄수화물(g)			52.8	62.5	95.8	89.0	65.7	86.7
단백질(g)	13.17	13.17	17.5	28.2	23.8	20.7	28.3	31.5
지방(g)			29.7	26.0	10.5	15.3	31.1	17.0
비타민 A(R.E)	113.60	161.00	330.8	392.5	140.8	379.0	281.0	460.5
티아민(mg)	0.22	0.25	0.4	0.3	0.3	0.5	0.5	0.6
리보플라빈 (mg)	0.24	0.31	0.5	0.6	0.3	0.5	0.5	0.7
비타민C(mg)	15.90	20.40	18.9	15.0	7.3	29.4	33.5	9.4
칼슘(mg)	196.30	237.00	234.6	83.3	297.3	353.7	183.8	254.8
철(mg)	2.49	3.22	3.6	3.5	3.8	4.5	3.5	2.9

※ 에너지는 권장섭취량의 $\pm 10\%$, 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) : $\{(\text{주간영양량의 합} / \text{식단일수}) - \text{학교자체영양기준량의 에너지}\} / \text{학교자체영양기준의 에너지} \times 100$

- 탄수화물 : $(\text{주평균 탄수화물 섭취량} \times 4) / \{(\text{주평균 탄수화물 섭취량} \times 4) + (\text{주평균 단백질 섭취량} \times 4) + (\text{주평균 지방 섭취량} \times 9)\} \times 100$

* 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