

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

진경여자중학교

(중식)

| 주간 학교급식 영양량 | | | | 06월 23일(월) | 06월 24일(화) | 06월 25일(수) | 06월 26일(목) | 06월 27일(금) |
|----------------|-----------|-----------|------------|--|---|---|--|---|
| | | | | • 친환경차수수밥 • 쇠고기샤브국(16) • 참외오이무침 • 스텔라별볶이 • 김말이&오징어링 (1.5.6.16.17) • 깍두기(9) | • 콩나물밥&양념장 (5.10) • 광주애호박찌개 (10) • 궁채나물 • 파닭전(6.15) • 배추김치(9) • 수제우유빙수 (2.5.6.11) | • 매콤소고기주먹밥 (5.6.12.13.16.18) • 명란크림파스타 (1.2.5.6.13.16) • 마녀스프 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) • 오미자믹스피클 • 팽이버섯튀김 (5.6) • 6.25초코파이 (1.2.5.6) | • 친환경혼합잡곡밥 (5) • 돼지고기김치찌개 (5.9.10) • 사각어묵볶음 (1.5.6) • 연어스테이크 • 총각김치(9) • 멕시코또띠아 (2.10.12) | • 열무보리비빔밥 (1.5.9) • 초계국수(5.6.16) • 갈비만두 (1.5.6.10.16.18) • 묵은지들기름무침 (9) • 깍두기(9) • 수박 |
| 영양소 | 평균 필요량 | 권장 섭취량 | 주평균 섭취량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 |
| 에너지(kcal) | 670.00 | 670.00 | 3.3 | 656.6 | 730.8 | 741.0 | 570.5 | 762.1 |
| 탄수화물(g) | | | 62.1 | 123.1 | 104.3 | 112.9 | 83.8 | 110.5 |
| 단백질(g) | 18.40 | 18.40 | 16.9 | 21.1 | 37.5 | 31.0 | 31.9 | 24.4 |
| 지방(g) | | | 20.9 | 8.5 | 16.9 | 21.0 | 10.0 | 23.7 |
| 비타민A(㎍ RAE) | 160.00 | 217.00 | 118.0 | 40.4 | 160.4 | 96.7 | 64.6 | 227.6 |
| 티아민(mg) | 0.30 | 0.37 | 0.4 | 0.3 | 0.6 | 0.6 | 0.5 | 0.3 |
| 리보플라빈(mg) | 0.34 | 0.40 | 0.6 | 0.5 | 0.6 | 1.0 | 0.3 | 0.7 |
| 비타민C(mg) | 23.78 | 30.82 | 17.0 | 21.0 | 9.3 | 44.6 | 4.3 | 5.8 |
| 칼슘(mg) | 250.00 | 300.00 | 191.3 | 94.4 | 339.4 | 193.2 | 158.2 | 171.5 |
| 철분(mg) | 4.00 | 5.40 | 6.8 | 11.9 | 3.1 | 12.6 | 1.9 | 4.6 |

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.계, 09.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