

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

진경여자중학교

(중식)

| 주간<br>학교급식 영양량 |           |           |            | 06월 09일(월) | 06월 10일(화)   | 06월 11일(수)   | 06월 12일(목)   | 06월 13일(금)   |
|----------------|-----------|-----------|------------|------------|--|--|--|--|
|                |           |           |            |            | · 친환경흑미밥<br>· 콩비지찌개<br>(5.9.10)<br>· 안동찜닭<br>(5.6.13.15.18)<br>· 토마토그린샐러드<br>(5.6.12)<br>· 마라크림탕수볼<br>(1.2.5.6.10.12.13.18)<br>· 배추김치(9) | · 함흥냉면&비빔장<br>(1.3.5.6.10.16)<br>· 고기김치전<br>(1.5.6.9.10)<br>· 냉면무(9)<br>· 열무김치(9)<br>· 꿀떡<br>· 후식누룽지 | · 친환경혼합잡곡밥<br>(5)<br>· 초당순두부찌개<br>(5.9)<br>· 연근참깨무침<br>(1.5)<br>· 감치제육볶음<br>(9.10)<br>· 계란말이&케첩<br>(1.12)<br>· 총각김치(9)<br>· 수박주스(13) | · 잡채밥&사천짜장<br>(1.5.6.10.13)<br>· 부추달걀국(1)<br>· 슬림단무지<br>· 멘보샤&칠리소스<br>(1.5.6.9.12.13)<br>· 배추김치(9)<br>· 던킨먼치킨<br>(1.2.5.6) |
| 영양소            | 평균<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 주평균<br>섭취량 | 영양량        | 영양량  | 영양량  | 영양량  | 영양량  |
| 에너지(kcal)      | 670.00    | 670.00    | 10.3       |            | 750.9  | 676.5  | 727.4  | 802.4  |
| 탄수화물(g)        |           |           | 60.9       |            | 103.3  | 99.3   | 109.8  | 130.7  |
| 단백질(g)         | 18.40     | 18.40     | 17.3       |            | 29.5   | 33.4   | 36.2   | 27.0   |
| 지방(g)          |           |           | 21.8       |            | 24.2   | 14.2   | 13.8   | 18.2   |
| 비타민A(㎍ RAE)    | 160.00    | 217.00    | 121.2      |            | 142.9  | 143.4  | 109.8  | 88.5   |
| 티아민(mg)        | 0.30      | 0.37      | 0.7        |            | 0.5  | 0.6  | 0.9  | 0.5  |
| 리보플라빈(mg)      | 0.34      | 0.40      | 0.6        |            | 0.5  | 1.1  | 0.4  | 0.4  |
| 비타민C(mg)       | 23.78     | 30.82     | 17.9       |            | 29.0   | 7.1  | 22.9   | 12.6   |
| 칼슘(mg)         | 250.00    | 300.00    | 141.1      |            | 136.0  | 154.5  | 136.1  | 137.5  |
| 철분(mg)         | 4.00      | 5.40      | 4.8        |            | 8.2  | 3.5  | 3.4  | 4.2  |

\* 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