

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

진경여자중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				06월 30일(월)	07월 01일(화)	07월 02일(수)	07월 03일(목)	07월 04일(금)
				· 친환경차수수밥 · 순살감자탕(9.10) · 세발나물무침 · 해물볶음우동 (5.6.8.9.13.17.18) · 멕시카나치필링 (1.6.15) · 깍두기(9)				
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	670.00	670.00	6.8	715.4				
탄수화물(g)			56.2	98.1				
단백질(g)	18.40	18.40	21.3	37.3				
지방(g)			22.5	17.4				
비타민A(㎍ RAE)	160.00	217.00	99.1	99.1				
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	0.6				
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.4	0.4				
비타민C(mg)	23.78	30.82	11.5	11.5				
칼슘(mg)	250.00	300.00	118.2	118.2				
철분(mg)	4.00	5.40	2.2	2.2				

* 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.게, 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