

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

진경여자중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				06월 16일(월)	06월 17일(화)	06월 18일(수)	06월 19일(목)	06월 20일(금)
				• 친환경차수수밥 • 육개장 (16) • 감자채볶음 • 고구마치즈롤까스 (1.2.5.6.10.12.13.18) • 깍두기(9) • 도시락김	• 친환경흑미밥 • 웅심이만두국(17) • 브로콜리/초장 • 눈꽃치즈순살닭갈비(2.15) • 부추참치전 (1.5.6) • 배추김치(9) • 미니핫도그 (1.2.5.6.10.12.16)	• 미니밥 • 마제소바 (5.6.10.12.13.18) • 유부장국 (1.2.5.6.7.13.16.18) • 한입유린카츠 (1.5.6.10) • 깍두기(9) • 아이스홍시	• 친환경혼합잡곡밥 (5) • 치즈부대찌개 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) • 고등어김치말이 (7.9) • 훈제오리소금구이 & 깻잎무쌈 • 소고기우영볶음 (16) • 총각김치(9) • 요거특(2)	• 친환경차수수밥 • 김치콩나물국 (5.9) • 메추리알감자조림 (1) • 두유면콩국수 (5.6) • 허니크런치쌀치킨 (5.6.15) • 배추겉절이 • 샤인머스켓워터젤리
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	670.00	670.00	11.8	724.8	738.4	879.4	767.4	636.3
탄수화물(g)			59.0	107.7	111.9	130.0	97.7	99.9
단백질(g)	18.40	18.40	17.2	32.7	36.9	32.1	32.9	25.1
지방(g)			23.8	19.4	15.2	24.2	26.0	13.5
비타민A(μg RAE)	160.00	217.00	104.7	135.5	85.3	30.1	182.4	90.0
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.8	0.4	0.6	0.6	0.3
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.4	0.5	0.3	0.4	0.6	0.2
비타민C(mg)	23.78	30.82	19.9	18.7	25.2	7.2	35.3	13.3
칼슘(mg)	250.00	300.00	177.7	222.7	195.3	111.7	234.8	124.2
철분(mg)	4.00	5.40	3.0	4.4	2.5	2.9	2.6	2.4

\* 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