

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

진경여자중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				06월 02일(월)	06월 03일(화)	06월 04일(수)	06월 05일(목)	06월 06일(금)
				· 친환경차수수밥 · 바지락미역국(18) · 매콤달걀볶음(1) · 돼지갈비찜(10.13) · 콩나물무침(5) · 배추김치(9) · 레드벨벳케이크(1.2.5.6)		· 소보로덮밥(1.5.6.9.10.15.16.18) · 꼬지어묵&물떡(1.5.6.7.18) · 카프레제샐러드(2.12.13) · 대구까스&양파링(1.2.5.6) · 깍두기(9) · 설레임(1.2.5)	· 친환경혼합잡곡밥(5) · 꽃게된장국(5.8) · 비빔막국수(3.6.13) · 족발*불소스(6.10.12.13) · 오이스틱&쌈장 · 배추겉절이 · 멜론	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	670.00	670.00	12.6	723.5		790.1	749.2	
탄수화물(g)			58.7	101.5		112.4	111.9	
단백질(g)	18.40	18.40	17.6	29.9		29.2	38.5	
지방(g)			23.7	20.0		23.5	15.0	
비타민A(μg RAE)	160.00	217.00	92.5	106.0		126.8	44.7	
티아민(mg)	0.30	0.37	0.4	0.6		0.5	0.2	
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.4	0.4		0.5	0.3	
비타민C(mg)	23.78	30.82	24.8	8.8		13.6	52.0	
칼슘(mg)	250.00	300.00	171.7	128.6		210.0	176.5	
철분(mg)	4.00	5.40	3.4	3.5		2.8	3.7	

\* 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