학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

옥산초등학교 (중식)

	5월 1일(월)	5월 2일(화)	5월 3일(수)	5월 4일(목)	5월 5일(금)
주간 학교급식 영양량	·찰기장밥 ·아구콩나물국(5.9.13.) ·감자채볶음(13.) ·한돈스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) ·배추김치(완)(9.13.) ·참외 ·양배추/다시마쌈(5.6.)	·검정콩밥(5.) ·쇠고기미역국(9.13.) ·콩나물무침(5.) ·카프레제샐러드(2.12.13.) ·오리김치주물럭(5.6.9.13.) ·배추김치(완)(9.13.) ·미숫가루(2.5.13.)	·닭고기계란덮밥(1.5.6.13.15.) ·팽이미소장국(5.6.9.13.) ·유자단무지냉채(1.5.6.13.) ·마늘쫑무침 ·플래인핫도그(1.2.5.6.10.12.13.) ·깍두기	·우엉주먹밥(1.13.16.) ·크루통스프(1.2.5.6.13.16.) ·망고샐러드(5.6.12.13.) ·멘치카츠(1.2.5.6.10.13.) ·배추김치(완)(9.13.) ·불고기피자(2.5.6.10.12.13.16.18.)	

식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀	국내산	국내산	국내산	국내산	
김치류/고춧가루	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	/
돼지고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/
닭고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/
양고기/가공품	/	/	/	/	/
넙치/가공품	/	/	/	/	/
조피볼락/가공품	/	/	/	/	/
참돔/가공품	/	/	/	/	/
미꾸라지/가공품	/	/	/	/	/
뱀장어/가공품	/	/	/	/	/
낙지/가공품	/	/	/	/	/
명태/가공품	/	/	/	/	/
고등어/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	/
갈치/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	/
오징어/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	/
꽃게/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	/
참조기/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	/
다랑어/가공품	/	/	/	/	/
아귀/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	/
주꾸미/가공품	/	/	/	/	/
두부	국내산	국내산	국내산	국내산	
콩	국내산	국내산	국내산	국내산	

비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지 (kcal)	572.59	572.59	5.2	562.1	608.9	585.1	654.0	
탄수화물(g)			55.3	82.2	85.3	82.0	91.6	
단백질(g)	13.37	13.37	18.9	26.5	30.3	32.4	27.1	
지방(g)			25.9	16.3	18.2	14.9	21.5	
비타민 A(R.E)	115.74	164.34	212.4	75.2	238.3	163.3	372.8	
티아민(mg)	0.21	0.26	0.3	0.4	0.3	0.3	0.2	
리보플라빈 (mg)	0.26	0.32	0.4	0.4	0.5	0.5	0.3	
비타민C(mg)	16.64	21.42	16.4	20.3	11.7	25.5	8.1	
칼슘(mg)	191.44	232.36	345.7	287.5	461.1	303.4	330.8	
철(mg)	2.56	3.30	3.9	4.2	4.5	3.5	3.5	

※ 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)
※ 주평균 섭취량(비타민A, 티아민, 리보플라빈, 비타민C, 칼슘, 철) : 주간영양량의 합 / 식단일수
※ 주평균 에너지비율
- 에너지(kcal) : {(주간영양량의 합 / 식단일수) - 학교자체영양기준량의 에너지} / 학교자체영양기준의 에너지 x 100
- 탄수화물 : (주평균 탄수화물 섭취량 x 4) / {(주평균 탄수화물 섭취량 x 4) + (주평균 단백질 섭취량 x 4) + (주평균 지방 섭취량 x 9)} x 100
* 단백질/지방 : 탄수화물과 동일한 산식 적용(1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산)

※ 알레르기 정보

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.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