

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

성일고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				08월 14일(월)	08월 15일(화)	08월 16일(수)	08월 17일(목)	08월 18일(금)
				• 친환경잡곡밥(5) • 김치콩나물국(5.9) • 오이부추무침(1) • 까르보나라떡볶이(2.6.10) • 깨돈강정(10) • 배추김치(9)		• 참치삼각주먹밥(1.2.5.6.9.10.13.18) • 우동장국(1.2.5.6.7.9.13.18) • 치즈국물떡볶이(1.2.5.6.13.16) • 잡채김말이(1.5.6.13.16) • 배추김치(9) • 구슬아이스크림(1.2.5)	• 친환경렌틸콩밥 • 한우갈비탕(16) • 오징어김치전(1.5.6.17) • 관쇼새우(1.5.6.9.12.13.18) • 깍두기(9) • 오이고추	• 친환경현미밥 • 배추국(9) • 양배추찜/쌈장(5.6) • 중화군만두(1.5.6.10.16.18) • 매콤돼지불고기(5.6.10.12.13) • 배추김치(9)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	900.00	900.00	2.1	986.5		870.6	959.0	859.3
탄수화물(g)			61.2	133.5		147.6	146.4	126.2
단백질(g)	21.25	21.25	17.6	57.0		24.4	26.8	50.8
지방(g)			21.2	23.2		20.6	27.0	14.4
비타민A(mg)	195.67	272.10	116.3	45.6		316.0	29.1	74.5
티아민(mg)	0.35	0.42	0.9	1.4		0.6	0.2	1.4
리보플라빈(mg)	0.45	0.53	0.4	0.4		0.6	0.3	0.3
비타민C(mg)	25.54	32.50	23.9	34.1		5.5	31.3	24.9
칼슘(mg)	249.04	303.57	185.5	205.9		217.2	128.9	189.9
철분(mg)	3.54	4.48	5.6	2.8		13.1	2.9	3.8

* 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