

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

성일고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				08월 21일(월)	08월 22일(화)	08월 23일(수)	08월 24일(목)	08월 25일(금)
				• 친환경흑미밥 • 근대된장국 (1)(5.6) • 계란찜(1)(1) • 대패생생오리볶음 (5.6.10.13) • 배추김치(9) • 공통양념(1) • 요거밀왕초코볼 (2)	• 친환경보리밥 • 오징어무국 (2)(17) • 돼지고기수육/쌈 장(10.13) • 골뱅이무침(5) • 깻잎장아찌(1) • 배추김치(9)	• 치즈닭갈비주먹밥 • 베트남 쌀국수 (5.6.10.13.15.16.18) • 꼬들단무지 • 통다리치킨 (1.5.6.15.16) • 총각김치(9) • 청포도주스(13)	• 친환경잡곡밥(5) • 감자수제비국 (5.6.9) • 소시지야채볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) • 목살오븐구이*파 채(5.6.10.13) • 배추김치(9) • 식혜	• 친환경보리밥 • 모듬어묵국 (1.5.6.7.13.18) • 돼지고기김치볶음 (9.10) • 온두부(5) • 강정닭꼬치 (1.2.5.6.12.13.15) • 깍두기(9)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	900.00	900.00	3.2	979.5	884.5	903.0	924.5	954.3
탄수화물(g)			54.0	95.0	119.5	118.6	151.1	127.0
단백질(g)	21.25	21.25	20.4	41.5	65.5	37.5	31.2	55.1
지방(g)			25.6	44.2	12.3	29.3	19.9	23.2
비타민A(mg)	195.67	272.10	123.9	252.2	199.6	55.3	54.0	58.1
티아민(mg)	0.35	0.42	0.9	0.5	1.6	0.5	0.7	1.0
리보플라빈(mg)	0.45	0.53	0.5	0.9	0.4	0.5	0.4	0.5
비타민C(mg)	25.54	32.50	13.0	7.8	25.2	6.3	20.1	5.8
칼슘(mg)	249.04	303.57	124.8	160.6	163.5	64.9	60.5	174.7
철분(mg)	3.54	4.48	4.5	4.5	3.7	3.4	1.7	9.2

* 에너지는 권장섭취량의 $\pm 10\%$, 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