

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

성일고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				07월 31일(월)	08월 01일(화)	08월 02일(수)	08월 03일(목)	08월 04일(금)
				• 치킨마요덮밥 (1.2.5.6.12.13.15.18) • 유자단무지맛살무침 • 사각불고기피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 배추김치(9) • 수박화채(11)	• 친환경현미밥 • 시래기들깨된장국(5) • 탄두리오리훈제&우동(5.6) • 두부부침(1.5) • 배추김치(9) • 짜먹는요구르트(2)	• 친환경현미밥 • 얼큰마라탕 • 감자어묵볶음(1.5.6) • 용가리치킨(1.2.5.6.13.15) • 배추김치(9) • 아이스밀크(1.2.5)	• 친환경현미밥 • 닭가슴살미역국(1)(15) • 콩나물무침(5) • 오징어떡볶음(5.17) • 배추김치(9) • 요술감자칩(5.6)	• 친환경잡곡밥(5) • 맑은콩나물국(1)(5) • 돼지갈비찜(5.6.10.13.18) • 새송이버섯볶음 • 배추김치(9) • 고기손만두(1.5.6.10.16.18)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	900.00	900.00	7.0	981.5	968.1	990.4	880.5	992.6
탄수화물(g)			55.4	85.6	130.1	137.7	139.1	138.0
단백질(g)	21.25	21.25	18.7	53.5	41.9	39.6	39.3	38.7
지방(g)			25.8	25.7	29.2	31.0	15.4	29.2
비타민A(mg)	195.67	272.10	167.7	637.2	112.7	41.0	25.2	22.7
티아민(mg)	0.35	0.42	0.7	0.4	0.6	0.6	0.3	1.3
리보플라빈(mg)	0.45	0.53	0.5	0.7	0.8	0.3	0.1	0.4
비타민C(mg)	25.54	32.50	56.7	18.7	244.4	10.1	7.6	2.6
칼슘(mg)	249.04	303.57	138.1	130.2	198.4	167.6	91.2	103.1
철분(mg)	3.54	4.48	3.9	6.0	5.4	2.5	1.6	4.2

* 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