

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

성일고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				08월 28일(월)	08월 29일(화)	08월 30일(수)	08월 31일(목)	09월 01일(금)
				• 친환경흑미밥 • 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) • 꼬들단무지 • 풀면야채무침 (2)(5.6.13) • 수제왕돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.18) • 배추김치(9)	• 친환경렌틸콩밥 • 동태찌개 (2)(5.12) • 돈메추리알장조림 (1.10) • 청경채사과무침 • 오리훈제/무/쌈장 (1.2.5.6) • 깍두기(9) • 공통양념(1)	• 양송이크림스프 (2.5.6.13.16) • 미트스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) • 치즈함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 배추김치(9) • 갈릭버터프레첼 (1.2.5.6) • 아삭야채피클	• 친환경보리밥 • 소고기떡국(1.16) • 사천마라짬뽕 (5.15) • 참쌀콩멸치볶음 (5.9.13) • 동그랑땡 (1)(1.2.5.6.10.15.16.18) • 배추김치(9)	• 친환경잡곡밥(5) • 맑은콩나물국 (1)(5) • 새송이버섯볶음 (5.6.10.12.13) • 매콤돼지불고기 (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	1.0	968.3	907.4	926.6	949.7	792.4
탄수화물(g)			56.8	130.7	102.1	133.4	146.4	122.0
단백질(g)	21.25	21.25	17.4	27.3	57.4	33.8	35.2	40.7
지방(g)			25.8	35.3	26.8	28.7	23.2	13.9
비타민A(mg)	195.67	272.10	106.6	28.5	227.9	126.6	125.1	24.7
티아민(mg)	0.35	0.42	0.8	0.3	1.0	0.5	0.9	1.3
리보플라빈(mg)	0.45	0.53	0.7	0.3	0.7	1.6	0.5	0.3
비타민C(mg)	25.54	32.50	45.8	24.7	167.3	24.5	8.7	3.6
칼슘(mg)	249.04	303.57	149.2	105.6	158.4	253.8	129.1	98.9
철분(mg)	3.54	4.48	4.1	2.3	5.6	4.1	4.1	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