

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

장곡초등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량	6월 12일(월)	6월 13일(화)	6월 14일(수)	6월 15일(목)	6월 16일(금)
	<ul style="list-style-type: none"> • *10가지잡곡밥 • 콩나물김치국 5.9. • *양배추/쌈장 1.5.13. • *돈육고추장불고기 5.10. • *깍두기 9. • 우유(급식) 2. • *바나나 	<ul style="list-style-type: none"> • 차조밥 • *햄모듬찌개 5.6.9.10. • *밤깻잎무침 5.6. • *가자미튀김/적채타르타르소스 1.5.6.13. • *총각김치 9. • 우유(급식) 2. 	<ul style="list-style-type: none"> • *곤드레나물밥 5. • *매콤시금치 5. • *명엽채볶음 5.6. • *찰हत도그 2.5.6.10.12. • *배추김치 9. • 양념간장 5. • *과일쥬스 • 우유(급식) 2. 	<ul style="list-style-type: none"> • *기장밥 • *콩비지찌개 5.9.10. • *어묵채볶음 5.6. • *단호박치킨탕 수육 5.6. • *탕수소스 5.6.11. • *오이김치 9. • 우유(급식) 2. 	<ul style="list-style-type: none"> • *흑미밥 • *갈비탕 1.5.13.16. • *두부매콤조림 5. • *밥멸치볶음 5. • *깍두기 9. • *수박 • 우유(급식) 2.
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
닭고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
양고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
넙치/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
조피볼락/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
참돔/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
미꾸라지/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
뱅장어/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
낙지/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
명태/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
고등어/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
갈치/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
오징어/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
꽃게/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
참조기/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
두부	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
콩	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
비고					

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	564.28	564.28	4.5	547.6	576.9	712.1	519.0	592.9
탄수화물(g)			58.9	77.0	73.1	117.5	81.6	78.0
단백질(g)	10.36	10.36	17.7	26.3	27.4	23.6	24.8	26.5
지방(g)			23.4	12.7	18.7	17.0	9.2	18.0
비타민A(R.E)	110.07	158.15	201.4	144.9	265.7	255.8	216.1	124.7
티아민(mg)	0.23	0.26	0.4	0.5	0.5	0.3	0.3	0.3
리보플라빈 (mg)	0.26	0.30	0.5	0.6	0.7	0.5	0.3	0.4
비타민C(mg)	16.38	22.29	23.0	31.4	21.2	25.1	17.7	19.5
칼슘(mg)	183.52	248.13	287.1	241.7	292.7	310.6	227.2	363.4
철분(mg)	2.73	3.54	4.3	6.6	2.8	4.9	2.9	4.2

* 에너지는 권장섭취량의 $\pm 10\%$, 구성비는 탄수화물(55~70%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

* 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.계 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함)