

학교급식 식재료 원산지 및 영양량 · 식품명

소래초 주간 학교급식 영양량 				10월 26일(월)	10월 27일(화)	10월 28일(수)	10월 29일(목)	10월 30일(금)
				• 기장밥 • 된장찌개 (5.6.13.18) • 소시지 허브 볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) • 오리주물럭 (5.6.13) • 삼색과일(포도+방울토마토)(12) • 총각김치(9.13)	• 찰보리밥 • 팥이순두부탕 (5.6.9.13.18) • 뿌리채소돼지갈비찜 (5.6.10.13.18) • 콩나물겨자채 (1.4.5.6.13) • 떡볶이&김말이 (1.5.6.13.16.18) • 배추김치 (9.13)	• 찰현미밥 • 쇠고기미역국 (5.6.13.16.18) • 알리오올리오파스타 (1.2.5.6.10.13.18) • 수제함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) • 갈릭스테이크소스 (5.6.12.13.16.) • 굴(타이백) • 배추김치(9.13)	• 울무밥 • 차돌박이김치찌개 (5.9.13.16.) • 슬라이스햄전 (1.2.5.6.10.) • 허니버터고등어구이 (2.5.7.13.) • 백포도쥬스 • 총각김치 (9.13.)	• 혼합잡곡밥(5.) • 나가사끼짬뽕 (1.5.6.8.9.10.12.15.16.17.18) • 썩갠두부무침(5) • 파닭소스 • 일본식 닭튀김 (1.2.5.6.13.15) • 사과 • 배추김치 (9.13)
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				/	/	쇠고기미역국, 수제함박스테이크(국내산 육우)/	차돌박이김치찌개(국내산 육우)/	/
돼지고기/가공품				/소시지허브볶음(소시지:국내산)	뿌리채소돼지갈비찜:국내산/	수제함박스테이크(국내산)/알리오올리오파스타(베이컨:국내산)	/슬라이스햄전(국내산)	/
닭고기/가공품				/	/	/	/	일본식 닭튀김(국내산)/
오리고기/가공품				오리주물럭(국내산)/	/	/	/	/
두부					팥이순두부탕(국내산)			
비고							허니버터고등어구이(국내산)	나가사끼짬뽕(대하, 바지락살, 홍합살, 오징어:국내산)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	수평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	554.50	554.50	6.0	544.0	674.7	650.3	518.8	551.4
탄수화물(g)			55.1	66.2	94.8	87.0	66.7	74.3
단백질(g)	10.08	10.08	20.8	32.5	30.1	31.1	32.0	29.5
지방(g)			24.1	18.3	21.0	20.7	14.1	15.7
비타민A(R.E)	106.69	153.25	140.9	111.9	125.5	204.7	75.7	186.6
티아민(mg)	0.23	0.25	0.5	0.5	0.7	0.4	0.5	0.2
리보플라빈(mg)	0.25	0.31	0.5	0.3	0.5	0.3	0.8	0.6
비타민C(mg)	15.91	21.71	21.6	12.1	16.6	63.6	6.5	9.1
칼슘(mg)	179.41	242.47	184.0	132.3	242.0	171.4	174.0	200.1
철분(mg)	2.64	3.44	4.7	4.7	7.1	3.7	4.0	3.8

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~70%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

** 알레르기 식품 표시번호**

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잔 해당식품이 들어간식단에 숫자표시를 확인 후 특이반응(알레르기등)이 있는 학생은 꼭 주의하며 담임선생님께 알려주시기 바랍니다.