

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

※ 공동조리교(대원고, 대원외고, 대원국제중) 통합 식단입니다.

(중식)

				11월 29일(월)	11월 30일(화)	12월 1일(수)	12월 2일(목)	12월 3일(금)
주간 학교급식 영양량				• 중화제육덮밥 (5.6.10.12.13.18.) • 콩나물국 (5.13.) • 야채계란찜 (1.) • 오이부추무침 (5.6.13.) • 파닭파닭 (1.5.6.12.13.15.) • 배추김치	• 혼합잡곡밥(5.) • 어묵무국 (1.5.6.7.9.13.18.) • 치커리유자청무침(5.6.13.) • 오리불고기 (5.6.12.13.16.18.) • 동그랑땡전 (1.2.5.6.10.12.15.16.) • 깍두기(9.)	• 베이컨깍두기볶음밥 (5.6.9.10.13.) • 콩가루배춧국 (5.6.13.) • 트러플크림소스함박 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) • 홀그레인머스터드 (1.5.6.) • 단무지(13.) • 감귤 • 치킨텐더샐러드 (1.5.6.12.15.)	• 나물비빔밥(5.) • 바지락살미역국 (5.6.18.) • 삼색묵김가루무침(자율) • 달콤한도그&소스 (1.2.5.6.10.15.18.) • 계란후라이(1.5.) • 백김치(9.13.) • 소고기볶음고추장 (5.6.16.) • 골라먹는우유(바	미급식
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/
쇠고기(종류)/가공품				국내산(육우)/국내산	국내산(육우)/국내산	국내산(육우)/호주산, 국내산	국내산(육우)/호주산, 국내산	/
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/
낙지/가공품				국내산/	국내산/	외국산/	외국산/	/
명태/가공품				/	/	/러시아산	/	/
고등어/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	/
갈치/가공품				국내산/	국내산/	세네갈산/	세네갈산/	/
오징어/가공품				국내산/	국내산/	국내산/외국산	국내산/외국산	/
꽃게/가공품				국내산/	국내산/	/	/	/
참조기/가공품				국내산/	국내산/	/	/	/
다랑어/가공품				/	/	/태평양산	/태평양산	/
주꾸미/가공품				/	/	외국산/	외국산/	/
두부						대두:외국산	대두:외국산	
콩				국내산	국내산	국내산	국내산	
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	797.40	797.40	3.9	738.0	906.6	875.6	794.3	
탄수화물(g)			47.3	86.5	98.2	99.7	116.4	
단백질(g)	17.70	17.70	20.0	69.7	35.7	35.3	28.8	
지방(g)			32.7	14.8	41.5	38.5	28.6	
비타민 A(B.F)	181.63	256.50	326.3	301.2	201.4	145.4	657.3	
티아민(mg)	0.33	0.41	0.7	0.9	0.7	0.7	0.4	
리보플라빈(mg)	0.43	0.51	0.7	1.0	0.5	0.5	0.7	
비타민C(mg)	26.47	34.60	25.6	20.8	12.7	49.0	19.9	
칼슘(mg)	260.40	320.74	217.3	170.2	181.3	207.6	309.9	
철(mg)	3.75	5.06	5.1	5.2	5.5	4.0	5.8	

※ 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

※ 주평균 섭취량(비타민A, 티아민, 리보플라빈, 비타민C, 칼슘, 철) : 주간영양량의 합 / 식단일수

※ 주평균 에너지비율

-에너지(kcal): {(주간영양량의 합 / 식단일수) - 학교자체영양기준량의 에너지} / 학교자체영양기준의 에너지 x 100

-탄수화물: (주평균 탄수화물 섭취량 x 4) / {(주평균 탄수화물 섭취량 x 4) + (주평균 단백질 섭취량 x 4) + (주평균 지방 섭취량 x 9)} x 100

※ 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) 19.갯

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

대원고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				12월 6일(월)	12월 7일(화)	12월 8일(수)	12월 9일(목)	12월 10일(금)																								
				· 혼합잡곡밥 (5.)	· 찰옥미밥 (5.6.8.9.17.18.)	· 치킨장발라야볶음밥 (1.2.5.6.10.12.13.15.)	· 김가루밥(후리카케)(5.9.13.)	· 칼슘찰쌀밥 (1.5.6.9.13.16.17.18.)	· 닭곰탕 (5.13.15.)	· 팥이장국 (5.6.13.)	· 모듬떡볶이(밀떡,쌀떡)(1.2.5.6.13.)	· 마라탕 (1.5.6.9.13.16.17.18.)	· 토마토소스미트볼 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.)	· 찰떡국 (1.5.6.10.16.18.)	· 펜네감바스알아히요(1.5.6.9.13.)	· 사과치커리무침(자율)(13.)	· 오이맛살겨자채 (5.13.)	· 스크램블에그 (1.13.)	· 열무장무침 (5.6.13.)	· 브로콜리땅콩소스무침(1.4.5.13.)	· 불고기케사디아 (2.5.6.10.12.13.)	· 닭다리후라이드&양념치킨소스 (1.5.6.12.13.15.)	· 목화등심탕수육 (1.5.6.10.13.)	· 파래김자반 (5.13.)	· 참치김치볶음&은두부(5.9.)	· 야채피클(13.)	· 튀김어묵 (1.5.6.)	· 깍두기(9.13.)	· 갈치구이 (5.6.)	· 씨없는청포도	· 망고드레싱 (1.5.6.)	· 단무지(13.)
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지																								
쌀	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산																								
김치류/고춧가루	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산																								
쇠고기(종류)/가공품	국내산(육우)/호주산, 국내산	국내산(육우)/호주산, 국내산	국내산(육우)/국내산	국내산(육우)/호주산, 국내산	국내산(육우)/호주산, 국내산	국내산(육우)/호주산, 국내산	국내산(육우)/호주산, 국내산	국내산(육우)/호주산, 국내산																								
돼지고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산																								
닭고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산																								
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산																								
낙지/가공품	외국산/	외국산/	국내산/	외국산/	외국산/	외국산/	외국산/	외국산/																								
명태/가공품	/러시아산	/러시아산	/	/러시아산	/러시아산	/러시아산	/러시아산	/러시아산																								
고등어/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/																								
갈치/가공품	세네갈산/	세네갈산/	국내산/	세네갈산/	세네갈산/	세네갈산/	세네갈산/	/																								
오징어/가공품	국내산/외국산	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/외국산																								
다랑어/가공품	/태평양산	/태평양산	/	/태평양산	/태평양산	/태평양산	/태평양산	/태평양산																								
주꾸미/가공품	외국산/	외국산/	/	외국산/	외국산/	외국산/	외국산/	외국산/																								
두부	대두:외국산	대두:외국산		대두:외국산	대두:외국산	대두:외국산	대두:외국산	대두:외국산																								
콩	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산																								
비고																																
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량																								
에너지 (kcal)	797.40	797.40	9.6	859.7	815.1	841.9	956.5	897.1																								
탄수화물(g)			55.1	89.2	119.1	118.8	139.5	139.7																								
단백질(g)	17.70	17.70	19.8	52.9	35.8	42.5	53.7	33.4																								
지방(g)			25.1	30.9	21.2	23.7	23.1	24.0																								
비타민 A(B.E)	181.63	256.50	276.0	304.5	159.9	415.2	273.1	227.4																								
티아민(mg)	0.33	0.41	0.6	0.7	0.8	0.7	0.4	0.6																								
리보플라빈(mg)	0.43	0.51	0.6	0.6	0.6	0.4	0.6	0.7																								
비타민C(mg)	26.47	34.60	23.5	10.1	22.6	9.9	56.4	18.4																								
칼슘(mg)	260.40	320.74	260.3	268.4	294.8	300.8	180.5	257.1																								
철(mg)	3.75	5.06	7.5	6.9	11.5	3.5	4.0	11.7																								

※ 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

※ 주평균 섭취량(비타민A, 티아민, 리보플라빈, 비타민C, 칼슘, 철) : 주간영양량의 합 / 식단일수

※ 주평균 에너지비율

-에너지(kcal): {(주간영양량의 합 / 식단일수) - 학교자체영양기준량의 에너지} / 학교자체영양기준의 에너지 x 100

-탄수화물: (주평균 탄수화물 섭취량 x 4) / {(주평균 탄수화물 섭취량 x 4) + (주평균 단백질 섭취량 x 4) + (주평균 지방 섭취량 x 9)} x 100

※ 알레르기 정보

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

대원고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량	12월 13일(월)	12월 14일(화)	12월 15일(수)	12월 16일(목)	12월 17일(금)
	<ul style="list-style-type: none"> · 날치알김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.) · 유부우동 (1.5.6.7.18.) · 오이부추무침 (13.) · 단무지락교무침 · 새우튀김&스윗칠리소스 (1.5.6.9.12.13.) · 타코야끼 	<ul style="list-style-type: none"> · 혼합잡곡밥(5.) · 빼없는들깨감자탕 (5.6.10.13.) · 야채계란찜 (1.13.) · 새콤해초무침 (13.) · 넉적떡갈비&파채무침 (5.6.10.13.15.16.18.) · 깍두기(9.13.) · 짜먹는요플레(포 	<ul style="list-style-type: none"> · 현미밥 · 단호박크림스프 (2.5.6.13.16.) · 졸면야채무침 (5.6.13.) · 왕돈까스 (1.2.5.6.10.) · 배추김치 (9.13.) · 돈까스소스 (2.5.6.12.13.18.) · 과일생크림크루 	<ul style="list-style-type: none"> · 혼합잡곡밥(5.) · 마크니커리 (2.5.6.10.12.13.) · 불어묵야채볶음 (1.5.6.13.) · 탄두리닭다리구이 (1.2.5.6.12.13.15.) · 깍두기(9.13.) · 망고드레싱 (1.2.5.6.) · 버터난(2.5.6.) · 생딸기주스(2.13.) · 망고그린샐러드 	<ul style="list-style-type: none"> · 혼합잡곡밥(5.) · 미나리무생채 (5.13.) · 꽃만두떡국 (1.5.6.10.13.) · 계란말이&케찹 (1.12.13.) · 콩나물돼지불고기 (5.6.10.13.) · 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	국내산(육우)/호주산, 국내산	국내산(육우)/호주산, 국내산	국내산(육우)/호주산, 국내산	국내산(육우)/호주산, 국내산	국내산(육우)/호주산, 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
낙지/가공품	외국산/	외국산/	국내산/	외국산/	외국산/
명태/가공품	/러시아산	/러시아산	/	/러시아산	/러시아산
고등어/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
갈치/가공품	세네갈산/	세네갈산/	국내산/	세네갈산/	세네갈산/
오징어/가공품	국내산/외국산	국내산/외국산	국내산/	국내산/외국산	국내산/외국산
다랑어/가공품	/태평양산	/태평양산	/	/태평양산	/태평양산
주꾸미/가공품	외국산/	외국산/	/	외국산/	외국산/
두부	대두:외국산	대두:외국산		대두:외국산	대두:외국산
콩	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
비고					

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지 (kcal)	797.40	797.40	24.0	943.2	962.0	977.4	1,067.8	993.5
탄수화물(g)			49.3	121.9	111.8	122.4	131.8	128.1
단백질(g)	17.70	17.70	18.6	26.8	55.2	24.0	64.1	62.2
지방(g)			32.1	37.2	33.9	45.7	33.2	28.0
비타민 A(B,E)	181.63	256.50	309.0	75.2	371.6	263.3	219.1	615.7
티아민(mg)	0.33	0.41	0.8	0.3	1.1	0.5	0.8	1.4
리보플라빈(mg)	0.43	0.51	0.7	0.3	0.9	0.4	0.6	1.2
비타민C(mg)	26.47	34.60	17.3	7.4	8.3	19.7	29.8	21.1
칼슘(mg)	260.40	320.74	247.3	268.4	364.1	155.3	157.3	291.3
철(mg)	3.75	5.06	6.5	5.7	8.5	5.6	4.2	8.5

※ 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

※ 주평균 섭취량(비타민A, 티아민, 리보플라빈, 비타민C, 칼슘, 철) : 주간영양량의 합 / 식단일수

※ 주평균 에너지비율

-에너지(kcal): {(주간영양량의 합 / 식단일수) - 학교자체영양기준량의 에너지} / 학교자체영양기준의 에너지 x 100

-탄수화물: (주평균 탄수화물 섭취량 x 4) / {(주평균 탄수화물 섭취량 x 4) + (주평균 단백질 섭취량 x 4) + (주평균 지방 섭취량 x 9)} x 100

※ 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) 19.자

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

대원고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량	12월 20일 (월)	12월 21일(화)	12월 22일(수)	12월 23일(목)	12월 24일(금)			
	미급식	· 혼합잡곡밥(5.) · 청국장찌개 (5.6.10.) · 달걀근약장조림 (1.5.6.13.) · 돼지수육 (5.6.10) · 콩나물부추무침 (5.13.) · 보쌈김치 (9.13.19.) · 달콤마늘소스,쌈 장(13.) · 쌈채소(자율)	· 우영멸치김가루밥 (자율)(5.6.13.) · 잔치국수 (1.5.6.8.9.18.) · 김치무침(고 명)(9.13.) · 블랙알리오치킨 (5.6.13.15.) · 배추겉절이 (9.13.) · 미니봉어빵(팔,슈 크림)(1.2.5.6.) · 과일샐러드 (1.2.5.6.12.13.)	· 혼합잡곡밥(5.) · 해물백장떡국 (6.9.13.15.16.17.18 .) · 속갓두부무침(자 율)(5.13.) · 삼치살튀김 (5.6.13.) · 유자데리소스 (5.6.13.) · 비엔나야채볶음 (5.6.10.12.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 씨앗호떡	· 야채옥수수볶음밥 (자율)(5.6.13.) · 쉬림프로세스파게 티 (1.2.5.6.9.12.13.16 .) · 페퍼로니시카고피 자 (1.2.5.6.10.12.13.1 5.16.) · 야채피클(13.) · 딸기머핀 (1.2.5.6.) · 레몬에이드(13.)			
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지			
쌀		국내산	국내산	국내산	국내산			
김치류/고춧가루	/	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
쇠고기(종류)/가공품	/	국내산(육우)/호주 산,국내산	국내산(육우)/호주 산,국내산	국내산(육우)/호주 산,국내산	국내산(육우)/호주 산,국내산			
돼지고기/가공품	/	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
닭고기/가공품	/	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
오리고기/가공품	/	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
낙지/가공품	/	외국산/	외국산/	외국산/	외국산/			
명태/가공품	/	/러시아산	/러시아산	/러시아산	/러시아산			
고등어/가공품	/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/			
갈치/가공품	/	세네갈산/	세네갈산/	세네갈산/	세네갈산/			
오징어/가공품	/	국내산/외국산	국내산/외국산	국내산/외국산	국내산/외국산			
다랑어/가공품	/	/태평양산	/태평양산	/태평양산	/태평양산			
주꾸미/가공품	/	외국산/	외국산/	외국산/	외국산/			
두부		대두:외국산	대두:외국산	외국산	외국산			
콩		국내산	국내산	국내산	국내산			
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지 (kcal)	797.40	797.40	13.5	753.4	808.5	900.2	1,159.5	
탄수화물(g)			56.4	84.8	125.5	126.1	183.7	
단백질(g)	17.70	17.70	21.2	58.1	38.6	43.9	54.6	
지방(g)			22.4	21.3	15.9	23.6	30.9	
비타민 A(B.E)	181.63	256.50	257.0	208.9	150.1	182.4	486.5	
티아민(mg)	0.33	0.41	0.7	1.4	0.4	0.5	0.4	
리보플라빈 (mg)	0.43	0.51	0.5	0.8	0.3	0.3	0.5	
비타민C(mg)	26.47	34.60	34.0	42.5	17.8	42.6	33.2	
칼슘(mg)	260.40	320.74	229.2	230.6	161.7	173.0	351.6	
철(mg)	3.75	5.06	4.5	6.5	3.4	3.8	4.1	

※ 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)
 ※ 주평균 섭취량(비타민A, 티아민, 리보플라빈, 비타민C, 칼슘, 철) : 주간영양량의 합 / 식단일수
 ※ 주평균 에너지비율
 -에너지(kcal) : {(주간영양량의 합 / 식단일수) - 학교자체영양기준량의 에너지} / 학교자체영양기준의 에너지 x 100
 -탄수화물 : (주평균 탄수화물 섭취량 x 4) / {(주평균 탄수화물 섭취량 x 4) + (주평균 단백질 섭취량 x 4) + (주평균 지방 섭취량 x 9)} x 100
 ※ 알레르기 정보
 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

대원고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량	12월 27일(월)	12월 28일(화)	12월 29일(수)	12월 30일(목)	12월 31일(금)
	<ul style="list-style-type: none"> 완두콩밥(자율) 탄탄면 (1.2.4.5.6.9.10.12.13.15.16.17.18.) 샤오롱바오 (1.5.6.10.18.) 야채춘권튀김 (1.5.6.13.) 꼬지어묵강정 (5.6.12.13.) 깍두기(9.13.) 초간장(5.6.13.) 코울슬로(1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> 찰흑미밥 건새우시금치국(5.6.9.13.) 베이컨감자채볶음(5.10.13.) 쭈뚱볼고기(5.6.10.13.18.) 고르곤졸라도띠아피자(1.2.5.6.) 배추김치(9.13.) 딸기 	<ul style="list-style-type: none"> 김치참치마요밥버거(1.5.6.9.13.) 계란국(1.5.6.13.) 짜장떡볶이(밀떡)(5.6.10.13.) 파인치커리무침(자율)(13.) 깍두기(9.13.) 미니미트소스핫도그(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 	<ul style="list-style-type: none"> 혼합잡곡밥(5.) 들깨수제비(5.6.13.) 치즈불닭(2.5.6.13.15.) 브로콜리맛살볶음(5.6.13.18.) 생선까스&감골타르타르소스(1.5.6.13.) 총각김치(9.13.) 	급식종료

식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀	국내산	국내산	국내산	국내산	
김치류/고춧가루	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/
쇠고기(종류)/가공품	국내산(육우)/호주산, 국내산	국내산(육우)/호주산, 국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	/
돼지고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/
닭고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/
낙지/가공품	외국산/	외국산/	국내산/	국내산/	/
명태/가공품	/러시아산	/러시아산	/	/	/
고등어/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	/
갈치/가공품	세네갈산/	세네갈산/	국내산/	국내산/	/
오징어/가공품	국내산/	국내산/외국산	국내산/	국내산/	/
다랑어/가공품	/태평양산	/태평양산	/	/	/
주꾸미/가공품	외국산/	외국산/	/	/	/
두부	외국산	외국산			
콩	국내산	국내산	국내산	국내산	
비고					

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	797.40	797.40	17.2	828.5	794.1	1,134.3	979.9	
탄수화물(g)			50.3	120.3	101.2	133.2	115.3	
단백질(g)	17.70	17.70	20.5	31.1	51.4	54.4	54.4	
지방(g)			29.2	23.0	22.1	39.2	36.9	
비타민 A(BE)	181.63	256.50	311.2	95.0	434.9	328.4	386.4	
티아민(mg)	0.33	0.41	0.6	0.3	0.9	0.5	0.6	
리보플라빈(mg)	0.43	0.51	0.7	0.3	0.7	0.8	0.8	
비타민C(mg)	26.47	34.60	23.2	6.9	47.5	19.8	18.5	
칼슘(mg)	260.40	320.74	298.2	127.8	375.9	296.0	393.0	
철(mg)	3.75	5.06	5.7	3.8	4.3	9.3	5.4	

※ 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)
 ※ 주평균 섭취량(비타민A, 티아민, 리보플라빈, 비타민C, 칼슘, 철) : 주간영양량의 합 / 식단일수
 ※ 주평균 에너지비율
 -에너지(kcal): {(주간영양량의 합 / 식단일수) - 학교자체영양기준량의 에너지} / 학교자체영양기준의 에너지 x 100
 -탄수화물: (주평균 탄수화물 섭취량 x 4) / {(주평균 탄수화물 섭취량 x 4) + (주평균 단백질 섭취량 x 4) + (주평균 지방 섭취량 x 9)} x 100
 ※ 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) 19.잰