학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전주효자초등학교 (중식)

주간 학교급식 영양량	03월 11일(월)	03월 12일(화)	03월 13일(수)	03월 14일(목)	03월 15일(금)
	・친환경기장밥 ・우렁살된장찌개(5.6.9) ・오향장육*청경채(5.6.10.13.18) ・우엉어묵야채볶음(1.5.6) ・배추김치(9) ・우리쌀컵식혜	・친환경혼합잡곡밥(5) ・복만두떡국(1.5.6.10.16.18) ・참나물무침(5.6) ・낙지오징어볶음(5.6.13.17) ・배추김치(9) ・딸기(과일)	・소고기콩나물밥&양념장(5.6.16) ・얼갈이배추된장국(5.6) ・직접담은무생채(9) ・스마일감자(2개)&버터플라이새우(1.5.6.9.12) ・양배추케요네즈(1.5.12)	・친환경검정쌀밥 ・참치김치찌개(5.6.9.16.18) ・햄감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16) ・임연수순살카레구이(2.5.6.12.13.16.18) ・묵은지파김치지짐(9) ・망고젤리스틱	・친환경기장밥 ・몸튼튼 오리탕(5.6.13) ・메추리알버섯장조림(1.5.6.13) ・오븐에구운돈까스(1.2.5.6.10.12.13.18) ・배추김치(9) ・꿀떡
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
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
1) 쌀/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
2) 배추/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
3) 고춧가루/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
4) 콩/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
낙지/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

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	588.02	588.02	3.7	525.1	448.3	564.5	565.1	945.5
탄수화물(g)			56.7	81.8	69.3	77.3	78.9	121.0
단백질(g)	14.01	14.01	16.9	29.4	22.1	23.5	22.9	29.7
지방(g)			26.4	9.1	9.0	17.3	16.1	37.2
비타민A(㎍ RAE)	120.37	171.65	112.9	66.0	188.1	79.2	36.7	194.7
티아민(mg)	0.24	0.29	0.4	0.6	0.3	0.3	0.3	0.5
리보플라빈(mg)	0.27	0.32	0.4	0.4	0.3	0.3	0.2	0.7
비타민C(mg)	16.98	21.69	24.1	13.8	69.5	19.5	8.7	9.1
칼슘(mg)	202.88	245.87	198.8	286.6	195.4	191.0	132.0	189.2
철분(mg)	2.64	3.39	4.2	3.0	3.7	3.0	6.0	5.1

* 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.

* 식재료 원산지
  1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찐쌀을 포함)
  2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
  3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
  4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
  5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외
     ※ 2023.7.1.부터 25~29번 추가(「원산지표시법 시행령」제3조)

* 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