

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전주효자초등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				03월 25일(월)	03월 26일(화)	03월 27일(수)	03월 28일(목)	03월 29일(금)
				· 친환경기장밥 · 햄모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 도토리묵상추무침 (5.6.13) · 가자미순살데리야끼소스강정(5.6.13) · 깍두기(9) · 웃당블루베리요구르트(2)	· 친환경검정쌀밥 · 볶국(5.6) · 돈육사태떡찜 (5.6.10.12.13.18) · 배추김치(9) · 오렌지 · 견과류김자반(5)	· 새우야채볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) · 김치수제비국 (5.6.9) · 매실장아찌1 · 깍두기(9) · 탕수육-과일소스 (1.5.6.11.12.13) · 유산균사과워터젤리	· 친환경혼합잡곡밥 (5) · 오징어무국 (5.6.17) · 안동식찜닭 (5.6.13.15) · 콩나물무침(5.6) · 배추김치(9) · 개별 구이김	· 친환경기장밥 · 돈육간장불고기 (5.6.10.13) · 취나물무침 (5.6.13) · 감자들깨탕 · 배추김치(9) · 쌀과자(지역가공품)(1.2.5.6)
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	-0.6	629.6	565.1	581.2	617.5	528.0
탄수화물(g)			60.8	91.5	80.1	97.0	88.9	80.3
단백질(g)	14.01	14.01	19.1	29.7	27.8	24.1	31.4	24.3
지방(g)			20.2	13.7	15.1	9.8	13.3	12.8
비타민A(μg RAE)	120.37	171.65	97.9	50.5	104.9	54.7	124.3	155.0
티아민(mg)	0.24	0.29	0.5	0.4	0.7	0.2	0.4	0.6
리보플라빈(mg)	0.27	0.32	0.5	0.4	0.6	0.3	0.5	0.6
비타민C(mg)	16.98	21.69	20.3	10.3	47.6	15.5	12.8	15.3
칼슘(mg)	202.88	245.87	199.5	258.0	179.8	184.5	185.2	190.0
철분(mg)	2.64	3.39	3.6	2.4	4.9	2.3	2.8	5.7

* 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 찰쌀, 현미, 흑미 및 찌쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 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