

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전주아중초등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				07월 03일(월)	07월 04일(화)	07월 05일(수)	07월 06일(목)	07월 07일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> <li>영양잡곡밥(5)</li> <li>쇠고기미역국(5.6.13.16)</li> <li>콩나물부추무침(5.6)</li> <li>수제콘치즈도우구이(1.2.5.6.13)</li> <li>5마리통새우꼬치구이(1.2.5.6.9.12.13)</li> <li>배추김치(9.13)</li> <li>알타리김치(자율)(9.13)</li> <li>수박</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰보리쌀잡곡밥</li> <li>유부우동(1.5.6.9.13.17.18)</li> <li>상추/쌈장(자율)(5.6.13)</li> <li>햄감자볶음(2.6.10.13)</li> <li>쭈꾸미제육불고기(5.6.10.13.17)</li> <li>배추김치(자율배식)(9.13)</li> <li>쌈배추겉절이(6.9.13)</li> <li>말기샤베트(1.2.5.13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>발아현미잡곡밥</li> <li>새알만두조랭이떡국(1.5.6.10.13.15)</li> <li>양념파채치킨(1.2.5.6.12.13.15)</li> <li>멸치두부조림(5.6.13)</li> <li>배추김치(9.13)</li> <li>고구마줄기겉절이(자율)(9.13)</li> <li>반반한한도그/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.18)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>흑미찰쌀잡곡밥</li> <li>오징어김치콩나물국(5.6.13.17)</li> <li>시금치나물무침(5.6)</li> <li>하와이안촉촉등심스테이크/소스(1.2.5.6.9.10.12.13.16)</li> <li>배추김치(자율배식)(9.13)</li> <li>쌈배추겉절이(6.9.13)</li> <li>요구르트(액상)(2.13)</li> <li>링쥬러스(1.2.5.6.13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>귀리찰쌀잡곡밥</li> <li>썩갠어묵무국(1.5.6.13.17.18)</li> <li>안동납작당면찜닭조림(5.6.8.13.15)</li> <li>부추오이무침(5.6.13)</li> <li>배추김치(9.13)</li> <li>찰도마토와꿀절임(12.13)</li> <li>파송송 크림치즈탁 토스트(1.2.5.6.13)</li> <li>궁채장아찌(5.6.13)</li> </ul>
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
1) 쌀				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
2) 배추				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
3) 고춧가루				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
오징어/가공품							국내산	
쭈꾸미/가공품					쭈꾸미:베트남산			
4) 콩/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	593.17	593.17	9.0	649.5	761.5	730.1	537.5	553.3
탄수화물(g)			55.9	73.9	112.2	118.0	68.0	77.4
단백질(g)	14.17	14.17	19.6	30.3	37.9	32.8	25.0	31.6
지방(g)			24.6	22.1	19.0	14.2	18.7	13.7
비타민A(mg)	120.91	172.59	204.7	242.7	280.0	113.8	244.9	141.9
티아민(mg)	0.23	0.28	0.4	0.2	0.7	0.5	0.4	0.3
리보플라빈(mg)	0.26	0.33	0.4	0.3	0.6	0.4	0.3	0.3
비타민C(mg)	16.80	21.39	13.6	13.1	14.0	3.5	16.3	21.1
칼슘(mg)	206.19	249.18	197.0	367.6	217.5	148.7	138.9	112.5
철분(mg)	2.62	3.36	3.5	2.9	3.7	5.5	2.6	2.7

\* 에너지는 권장섭취량의  $\pm 10\%$ , 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

\* 알레르기 정보

01. 난류, 02. 우유, 03. 메밀, 04. 땅콩, 05. 대두, 06. 밀, 07. 고등어, 08. 계, 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