

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전주아중초등학교

(중식)

				07월 10일(월)	07월 11일(화)	07월 12일(수)	07월 13일(목)	07월 14일(금)	07월 15일(토)	07월 16일(일)
주간 학교급식 영양량				· 찰현미잡곡밥 · 들깨열갈이된 장국(5.6) · 골소스편육조 림(5.6.10.13.18) · 애호박찜 (5.6.9.13) · 비빔면야채무 침(5.6.13) · 양배추찜(자 울)(5.6.13) · 쌈배추겉절이 (6.9.13) · 요거타임(사 과)(2.13)	· 버섯카로틴쌈 밥 · 녹두삼계탕 (1.5.13.15) · 고추장LA식 돼지갈비찜 (5.6.10.13) · 쪽파김가루숙 주나물(5.6.13) · 배추김치 (9.13) · 열무김치(자 울)(9.13) · 메론(생과일) · 우리쌀버터쿠 키(1.2.5.6.13)	· 찰기장잡곡밥 · 참치김치두부 찌개(5.9.13) · 파래자반볶음 (13) · 계란당면야채 전(1.6.13) · 갓김치(자울) (9.13) · 배추김치(자 울배식)(9.13) · 쌈배추겉절이 (6.9.13) · 살구쥬스(13) · 수제뉴욕핫도 그(후랑크소시 지)(1.2.5.6.10.1 2.13.15)	· 찰보리쌀잡곡 밥 · 감자수제비국 (5.6.9.13) · 도토리묵야채 무침(5.6.13) · 수제등심커틀 렛 (1.2.5.6.10.12 .13) · 고등어고추장 구이(5.6.7.13) · 배추김치 (9.13) · 쪽파김치(자 울)(6.9.13) · 마살라커리소 스 (1.2.5.6.12.13 .16.18) · 캔디구슬아이 스크림(1.2.13)	· 영양잡곡밥 (5) · 냉짬면 (1.5.6.13.16) · 열무된장나물 무침(5.6) · 어묵김치볶음 (5.6.9.13) · 달콤간장닭강 정 (1.2.5.6.13.15) · 배추김치(자 울배식)(9.13) · 망고푸딩(13) · 하트단호박빵 튀기(5.6.13)		
				식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
1) 쌀	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			
2) 배추	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			
3) 고춧가루	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	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	국내산/국내산	국내산/국내산			
닭고기/가공품	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			
고등어/가공품					국내산					
다랑어/가공품				/참치캔:원양어 산						
4) 콩/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	593.17	593.17	9.7	537.0	724.0	638.6	592.9	762.2		
탄수화물(g)			64.2	79.4	95.5	77.5	101.0	146.3		
단백질(g)	14.17	14.17	18.8	34.2	41.5	25.9	21.7	22.8		
지방(g)			17.0	10.9	20.0	7.3	13.2	7.3		
비타민A(mg)	120.91	172.59	221.4	190.9	150.7	364.7	197.3	203.3		
티아민(mg)	0.23	0.28	0.4	0.8	0.6	0.2	0.2	0.2		
리보플라빈 (mg)	0.26	0.33	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4		
비타민C(mg)	16.80	21.39	14.9	24.4	14.2	11.6	14.2	10.3		
칼슘(mg)	206.19	249.18	131.7	148.4	95.3	146.4	118.3	150.0		

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량						
철분(mg)	2.62	3.36	3.8	3.0	4.2	3.7	3.1	4.8		

* 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 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