

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

군산금강중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				12월 23일(월)	12월 24일(화)	12월 25일(수)	12월 26일(목)	12월 27일(금)
				· 친환경찰현미잡곡밥 · 시금치된장국(5.6.8.9.18) · 돼지갈비구이(+마늘간장소스)(10) · 미역줄기맛살볶음 · 배추김치(9) · 단백질샐러드(+팝콘치킨)(1.5.6.13.15) · 크림치즈타르트(+딸기)(1.2.5.6)	· 김치볶음밥(돼지고기)(1.2.5.6.9.10.15.16) · 현미누룽지송농(우리지역산) · 도라지오이초무침(5.6.13) · 닭다리오븐구이(2.6.15.18) · 배추김치(9) · 화이트초코케이크(루돌프)(1.2.5.6) · 사과즙(우리지역산)(5.13)		· 부타동(넙밥)(5.6.7.10.13.18) · 맑은두부된장국(5.6.7.18) · 가지미통살까스(+카사바칩)(1.5.6.13) · 사과치커리무침(+유자)(13) · 배추김치(9) · 톡톡터지는 유산균(2) · 한입단무지	· 친환경찰현미잡곡밥 · 냉이된장국(5.6.8.9.18) · 돼지고기수육(+쌈야채)(5.6.10) · 부추무침(5.6.13) · 감자채볶음 · 배추김치(9) · 사과+방울토마토(우리지역)(12)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/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
1) 쌀/가공품				국내산	국내산		국내산	국내산
2) 배추/가공품				국내산	국내산		국내산	국내산
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산		국내산	국내산
4) 콩/가공품				국내산	국내산		국내산	국내산
낙지/가공품				국내산	국내산		국내산	국내산
고등어/가공품				국내산	국내산		국내산	국내산
갈치/가공품				국내산	국내산		국내산	국내산
오징어/가공품				국내산	국내산		국내산	국내산
꽃게/가공품				국내산	국내산		국내산	국내산
참조기/가공품				국내산	국내산		국내산	국내산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	749.39	749.39	2.2	682.6	1,137.4		711.5	530.4
탄수화물(g)			57.3	64.7	204.5		94.8	67.9
단백질(g)	19.12	19.12	16.6	40.2	32.5		24.4	27.9
지방(g)			26.1	27.8	21.4		23.0	15.2
비타민A(㎍ RAE)	167.85	233.04	101.5	183.4	110.3		31.1	81.5
티아민(mg)	0.30	0.38	0.7	1.0	0.5		0.5	0.7
리보플라빈(mg)	0.36	0.45	0.4	0.5	0.4		0.4	0.4
비타민C(mg)	23.50	30.22	115.8	37.9	391.9		13.9	19.3
칼슘(mg)	254.03	311.73	100.8	121.6	102.2		72.1	107.2
철분(mg)	3.82	5.00	3.9	4.5	2.3		2.0	6.8

\* 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 찰쌀, 현미, 흑미 및 전쌀을 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