

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

군산금강중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				12월 09일(월)	12월 10일(화)	12월 11일(수)	12월 12일(목)	12월 13일(금)
				· 친환경찰현미잡곡밥 · 마라탕(+한우)(2.4.5.6.10.12.13.15.16.18) · 건파래볶음(13) · 훈제오리+무쌈(1.2.5.6) · 배추겉절이(9.13) · 배추김치(9) · 블루베리즙(우리지역산)(13)	· 친환경찰현미잡곡밥 · 김치국(8.9.18) · 냉이무침(5.6) · 돈육불고기와 상추쌈(5.6.10.13.18) · 꼬마깍두기(9) · 과일등백요거트샐러드(겨울)(1.2.5.6.13) · 사과응료(13) · 알록달록 마카롱(바닐라맛)(1.2.6)	· 볶음밥(작은밥)(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) · 짬짜면(5.6.8.9.10.13.16.17.18) · 목화송탕수육(돼지고기)+표고버섯(1.5.6.10.13) · 배추김치(9) · 옛날식혜(우리지역산) · 한입단무지	· 친환경찰현미잡곡밥 · 한우육개장(1.13.16) · 꽃맛살계란찜(1.2.9) · 도토리묵야채무침(5.6) · 흰살생선까스(+해쉬브라운)(1.5.6.13) · 배추김치(9) · 랜덤 제리뽕	· 친환경찰현미잡곡밥 · 우렁된장국(5.6.8.9.18) · 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13) · 모듬속회(브로콜리,새송이,다시마)(5.6.13) · 김치전+고추채전(1.5.6.9.10) · 배추김치(9) · 달콤한 친환경딸기
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)	749.39	749.39	1.2	808.0	727.3	798.0	753.9	703.6
탄수화물(g)			57.2	105.1	107.3	121.2	103.0	104.1
단백질(g)	19.12	19.12	16.7	28.7	30.9	30.3	29.9	38.0
지방(g)			26.1	30.5	19.2	23.1	23.2	13.8
비타민A(㎍ RAE)	167.85	233.04	113.5	69.4	122.8	121.4	93.5	160.2
티아민(mg)	0.30	0.38	0.6	0.4	0.8	0.6	0.3	1.0
리보플라빈(mg)	0.36	0.45	0.5	0.5	0.4	0.4	0.4	1.0
비타민C(mg)	23.50	30.22	47.2	24.4	100.6	24.3	8.0	78.7
칼슘(mg)	254.03	311.73	185.1	161.8	153.6	167.6	164.4	278.1
철분(mg)	3.82	5.00	5.7	4.1	6.0	8.5	4.7	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 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