

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

군산금강중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				12월 16일(월)	12월 17일(화)	12월 18일(수)	12월 19일(목)	12월 20일(금)
				· 친환경찰현미잡곡밥 · 한우미역국(5.6.8.9.16.18) · 부추어묵잡채(1.5.6.13) · 숙주미나리무침 · 김치볶음&온두부(1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 삼치데리소스구이(5.6.13) · 젤리(제로)	· 친환경찰현미잡곡밥 · 삼색수제비국(1.5.6.8.9.18) · 오리불고기와 상추쌈(2.5.6.10.12.13.16.18) · 애호박볶음(9) · 배추김치(9) · 알감자버터구이(+베이컨)(1.2.5.6.10.13) · 우리지역요거트(+블루베리콩포드)(2.13)	· 친환경찰현미잡곡밥 · 아욱된장죽(5.6.8.9.16.18) · 통삼겹살오븐구이+쌈무(2.5.6.10.13.15.16) · 파채무침(5.6.13) · 배추겉절이(9.13) · 배추김치(9) · 달콤한 친환경딸기	· 친환경찰현미잡곡밥 · 냉콩나물국(5) · 매운돼지갈비(5.6.10.13) · 쫄면야채무침(5.6.13) · 유채나물무침(5.6) · 배추김치(9) · 팔봉수봉(단팔+슈크림)(1.2.5.6)	· 참치마요덮밥(1.5.6.13) · 단팔죽(참쌀)(13) · 오븐함박스테이크(+치즈)(1.2.5.6.10.12.15.16) · 수제오이피클(13) · 배추김치(9) · 방티라미수(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)	749.39	749.39	3.1	699.2	809.9	730.9	775.3	847.3
탄수화물(g)			57.0	107.8	124.1	91.4	116.6	103.6
단백질(g)	19.12	19.12	18.5	28.5	43.7	37.2	32.4	34.0
지방(g)			24.5	15.1	16.0	22.5	18.1	32.0
비타민A(㎍ RAE)	167.85	233.04	124.5	73.0	172.9	81.7	160.8	134.1
티아민(mg)	0.30	0.38	0.6	0.3	0.5	0.9	0.9	0.3
리보플라빈(mg)	0.36	0.45	0.5	0.4	0.5	0.5	0.4	0.4
비타민C(mg)	23.50	30.22	28.9	9.7	17.5	85.2	18.8	13.3
칼슘(mg)	254.03	311.73	170.7	140.7	193.4	186.7	115.1	217.4
철분(mg)	3.82	5.00	3.6	4.0	5.1	2.9	2.6	3.6

* 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 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