

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

군산금강중학교

(중식)

| | | | | | | | | |
|----------------|-----------|-----------|------------|---|--|--|---|--|
| 주간 학교급식 영양량 | | | | 12월 02일(월) | 12월 03일(화) | 12월 04일(수) | 12월 05일(목) | 12월 06일(금) |
| | | | | • 친환경잡곡밥(+후리카케) (1.2.5.6.9.13.16.18) • 브로콜리크림스프 (2.5.6.13.16) • 수제등심돈까스 (우리지역산) (1.2.5.6.10.12.13.16.18) • 배추김치(9) • 만다린양상추샐러드(+유자소스) (5.6.12.13) • 초코칩쿠키(우리지역산)(1.2.5.6) • 사과즙(우리지역산)(5.13) | • 친환경찰현미잡곡밥 • 열갈이된장국 (5.6.8.9.18) • 우생채(13) • 콩나물우침(5) • 한우불고기(+당면) (5.6.13.16.18) • 배추김치(9) • 프렌치토스트(+연유)(1.2.5.6.13) | • 카레소스(키마커리) (2.5.6.10.12.13.16.18) • 친환경찰현미잡곡밥 • 어묵무국(구멍어묵) (1.5.6.8.9.13.18) • 시금치우침 • 가리비오븐구이(+치즈+토마토소스) (2.5.12.13.18) • 배추겉절이(9.13) • 골라먹는 아이스크림(바닐라+딸기+초코+쿠앤크+망고&라즈베리)(1.2.5) | • 친환경찰현미잡곡밥 • 황태채무국 (5.6.8.9.18) • 저염고등어찜(7) • 순살치킨"많이" (2.5.6.15.18) • 레몬파채우침(파닭용)(5.6.13) • 배추김치(9) • 감귤(친환경) | • 친환경찰현미잡곡밥 • 잔치국수(+지단채) (1.5.6.8.9.18) • 배추김치(9) • 버터쿠키(덴케이크)(1.2.5.6) • 아몬드음료(아몬드브리즈)(5) • 우유연유샌드(식빵)(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 | 0.1 | 845.0 | 697.5 | 608.7 | 696.2 | 904.1 |
| 탄수화물(g) | | | 58.0 | 110.4 | 85.2 | 93.5 | 96.6 | 150.8 |
| 단백질(g) | 19.12 | 19.12 | 14.6 | 16.2 | 36.9 | 21.5 | 39.3 | 20.9 |
| 지방(g) | | | 27.4 | 36.6 | 21.7 | 16.3 | 15.5 | 22.6 |
| 비타민A(㎍ RAE) | 167.85 | 233.04 | 128.2 | 52.9 | 189.1 | 272.8 | 64.8 | 61.8 |
| 티아민(mg) | 0.30 | 0.38 | 0.5 | 0.3 | 0.4 | 0.9 | 0.6 | 0.3 |
| 리보플라빈(mg) | 0.36 | 0.45 | 0.4 | 0.3 | 0.7 | 0.4 | 0.5 | 0.3 |
| 비타민C(mg) | 23.50 | 30.22 | 30.0 | 52.5 | 17.8 | 24.5 | 34.6 | 20.5 |
| 칼슘(mg) | 254.03 | 311.73 | 187.8 | 142.5 | 199.7 | 272.0 | 98.5 | 226.2 |
| 철분(mg) | 3.82 | 5.00 | 3.0 | 2.3 | 5.2 | 2.6 | 2.8 | 2.1 |

* 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 찌쌀을 포함)

2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 배추/열갈이배추/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