

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전주효문초등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량	5월 23일(월)	5월 24일(화)	5월 25일(수)	5월 26일(목)	5월 27일(금)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 보리찰밥</li> <li>• 갑오징어무국 (5.9.13.17.)</li> <li>• 감자간장조림 (5.6.13.)</li> <li>• 비엔나야채볶음 (1.2.5.6.10.15.16.)</li> <li>• 마라떡볶이 (1.5.6.13.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> <li>• 오렌지</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 기장현미밥</li> <li>• 조랭이떡국 (1.5.16.)</li> <li>• 달걀장조림 (1.5.6.13.)</li> <li>• 썩갠들깨무침</li> <li>• 낙지청경채볶음 (5.6.13.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> <li>• 오트 초코바 (2.5.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 전복새우볶음 (9.10.13.18.)</li> <li>• 갈비된장찌개 (5.10.12.)</li> <li>• 도라지배무침 (5.6.13.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> <li>• 무지개떡(13.)</li> <li>• 수박/청포도</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 잡채밥(학생추천메뉴)(5.6.13.16.)</li> <li>• 열무된장국 (5.6.)</li> <li>• 가지홍고추무침 (5.6.)</li> <li>• 순살닭강정 (1.4.5.6.12.13.15.)</li> <li>• 맛있는 김치 (9.13.)</li> <li>• 화이트 메론</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 노란차조밥</li> <li>• 콩나물국(5.)</li> <li>• 돼지수육 (5.6.10.13.)</li> <li>• 오징어무무침 (5.6.13.17.)</li> <li>• 간장콩볶음 (5.6.13.)</li> <li>• 맛있는 김치 (9.13.)</li> <li>• 찜채소/쌈장 (5.6.)</li> </ul>
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루	국내산/국내산	국내산/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
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
양고기/가공품	/	/	/	/	/
넙치/가공품	/	/	/	/	/
조피볼락/가공품	/	/	/	/	/
참돔/가공품	/	/	/	/	/
미꾸라지/가공품	/	/	/	/	/
뱀장어/가공품	/	/	/	/	/
낙지/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
명태/가공품	/	/	/	/	/
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/
다랑어/가공품	/	/	/	/	/
아귀/가공품	/	/	/	/	/
주꾸미/가공품	/	/	/	/	/
두부					
콩	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
비고					

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지 (kcal)	570.90	570.90	2.6	568.6	568.7	563.8	672.1	556.8
탄수화물(g)			57.4	111.8	88.1	83.6	88.1	67.2
단백질(g)	13.17	13.17	20.2	27.1	25.9	34.7	31.8	34.8
지방(g)			22.5	6.6	14.0	12.6	23.7	19.4
비타민 A(R.E)	113.60	161.00	380.8	391.6	341.1	326.6	494.6	350.3
티아민(mg)	0.22	0.25	0.5	0.4	0.2	0.7	0.4	0.9
리보플라빈 (mg)	0.24	0.31	0.6	0.5	0.6	0.6	0.9	0.6
비타민C(mg)	15.90	20.40	23.1	58.7	9.1	22.2	13.8	11.8
칼슘(mg)	196.30	237.00	227.5	176.0	185.5	423.7	227.7	124.5
철(mg)	2.49	3.22	4.1	3.6	3.9	4.1	4.8	4.1

※ 에너지는 권장섭취량의  $\pm 10\%$ , 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

※ 주평균 섭취량(비타민A, 티아민, 리보플라빈, 비타민C, 칼슘, 철) : 주간영양량의 합 / 식단일수

※ 주평균 에너지비율

- 에너지(kcal) :  $\{(\text{주간영양량의 합} / \text{식단일수}) - \text{학교자체영양기준량의 에너지}\} / \text{학교자체영양기준의 에너지} \times 100$

- 탄수화물 :  $(\text{주평균 탄수화물 섭취량} \times 4) / \{(\text{주평균 탄수화물 섭취량} \times 4) + (\text{주평균 단백질 섭취량} \times 4) + (\text{주평균 지방 섭취량} \times 9)\} \times 100$

\* 단백질/지방 : 탄수화물과 동일한 산식 적용(1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산)

※ 알레르기 정보

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.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