

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

진경여자중학교 (중식)

주간 학교급식 영양량				08월 25일(월)	08월 26일(화)	08월 27일(수)	08월 28일(목)	08월 29일(금)
				• 친환경혼합잡곡밥(5) • 해물순두부찌개(1.5.9.10.13.18) • 계란곤약비빔면(1.5.13) • 상추&쌈장 • 파채간장불고기(10) • 배추김치(9)	• 친환경차조밥 • 순살감자탕(9.10) • 소보로장조림(1.16) • 야채막창*겉잎(10) • 고구마채전(6) • 석박지(9) • 청포도곤약젤리	• 작은밥*후리가게(1.2.5.6.9.13.16.18) • 로제분모자떡볶이(2.5.10.12.13.16) • 등심돈까스(5.6.10.12.13.18) • 배추김치(9) • 자두에이드 • 만다린그린샐러드(1.2.5.6)	• 친환경혼합잡곡밥(5) • 돼지고기감치찌개(5.9.10) • 참나물꼬막무침(18) • 치즈계란말이(1.2) • 섬산적야채떡볶음(1.2.5.6.10.15.16.18) • 깍두기(9)	• 친환경차조밥 • 콩나물국(5) • 카레감자채볶음(2.5.6.12.13.16.18) • 대패오리주물럭&무쌈(5) • 핫치즈순살치킨(1.2.5.6.12.13.15) • 배추김치(9) • 참다래주스
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/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
낙지/가공품				베트남산	베트남산	베트남산	베트남산	베트남산
명태/가공품				러시아산	러시아산	러시아산	러시아산	러시아산
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품				세네갈산	세네갈산	세네갈산	세네갈산	세네갈산
오징어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
주꾸미/가공품				베트남산	베트남산	베트남산	베트남산	베트남산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	670.00	670.00	8.8	654.6	720.5	751.6	699.9	817.2
탄수화물(g)			60.8	97.3	116.5	124.4	83.8	122.3
단백질(g)	18.40	18.40	17.2	36.0	24.5	27.3	32.3	34.0
지방(g)			22.0	11.5	16.1	15.0	25.1	19.9
비타민A(㎍ RAE)	160.00	217.00	126.3	102.1	266.9	94.9	96.8	70.7
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	0.8	0.6	0.9	0.3	0.6
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.4	0.4	0.6	0.4	0.3	0.4
비타민C(mg)	23.78	30.82	24.7	13.3	18.6	28.8	44.2	18.5
칼슘(mg)	250.00	300.00	198.2	169.5	197.0	227.5	157.2	239.8
철분(mg)	4.00	5.40	3.6	4.9	3.7	3.8	2.5	2.9

* 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