

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

진경여자중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				06월 17일(월)	06월 18일(화)	06월 19일(수)	06월 20일(목)	06월 21일(금)	06월 22일(토)	06월 23일(일)
				· 강황쌀밥 · 돼지고기감치 찌개(5.9.10) · 상추치커리겉 절이 · 고등어바베큐 구이 (6.7.12.13) · 배추김치(9) · 소떡핫도그 (1.2.5.6.12) · 공통양념 (5.6.13)	· 유기농혼합잡 곡밥(5) · 육개장(16) · 매콤게란조림 (1) · 소보로파스타 (1.2.5.6.10.13)) · 배추김치(9) · 청경채무침 · 공통양념 (5.6.13)	· 새우볶음밥 (5.6.9.13.18) · 미니마라탕 &땅콩소 s(2.4.5.6.12.1 3.16.18) · 치즈볼 (1.2.5.6) · 배추김치(9) · 양배추샐러드 *블루베리 S(1.2.5.6) · 요구르트(2) · 공통양념 (5.6.13)	· 유기농흑미밥 · 감자옹심이국 (1.17) · 썬다시마*초 장 · 김치제육볶음 (9.10) · 연근전(6) · 깍두기(9) · 공통양념 (5.6.13)	· 유기농차조밥 · 썬갓어묵국 (1.5.6) · 시금치버터카 레 (2.5.6.12.13.1 6.18) · 단무지무침 · 닭탕수육 (1.5.6.12.13.1 5.18) · 배추김치(9) · 젤루조아 · 공통양념 (5.6.13)		
식재료				원산지	원산지	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	영양량	영양량
에너지(kcal)	663.21	663.21	11.5	751.4	735.3	716.5	732.7	761.9		
탄수화물(g)			60.2	105.6	118.9	111.8	115.9	103.1		
단백질(g)	18.01	18.01	16.7	31.1	31.1	27.4	35.2	29.5		
지방(g)			23.1	21.7	15.8	19.2	13.1	24.9		
비타민A(㎍ RAE)	157.73	217.00	157.9	185.4	192.9	90.6	70.4	250.4		
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.4	0.4	0.2	0.9	0.6		
리보플라빈 (mg)	0.34	0.40	0.6	0.7	0.7	0.5	0.6	0.6		
비타민C(mg)	23.76	30.77	22.4	10.5	18.2	17.4	33.9	31.9		

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
칼슘(mg)	235.06	285.06	225.6	253.3	220.5	344.6	129.9	179.4		
철분(mg)	3.93	5.24	3.8	4.0	4.5	3.8	3.6	3.2		

* 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 찰쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 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