

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

진경여자중학교

(중식)

| 주간 학교급식 영양량 | | | | 10월 30일(월) | 10월 31일(화) | 11월 01일(수) | 11월 02일(목) | 11월 03일(금) |
|----------------|-----------|-----------|------------|---|---|------------|------------|------------|
| | | | | · 흑미밥 · 돼지국밥&소면사 리(5.6. 10) · 해물김치전 (1.6.9.17) · 짬두기(9) · 오이고추쌈장무침 · 카라멜약과까놀레 (1.2.5.6) | · 차수수밥 · 짜글이찌개(9. 10) · 매운콩나물무침 (5) · 간장닭갈비 (5.6. 15) · 치즈감자도깨비 (1.2.5.6. 10. 15. 18) · 배추김치(9) | | | |
| 식재료 | | | | 원산지 | 원산지 | 원산지 | 원산지 | 원산지 |
| 쇠고기(종류)/가공품 | | | | 국내산(한우)/국 내산 | 국내산(한우)/국 내산 | | | |
| 돼지고기/가공품 | | | | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | | | |
| 닭고기/가공품 | | | | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | | | |
| 오리고기/가공품 | | | | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | | | |
| 1) 쌀/가공품 | | | | 국내산 | 국내산 | | | |
| 2) 배추/가공품 | | | | 국내산 | 국내산 | | | |
| 3) 고춧가루/가공품 | | | | 국내산 | 국내산 | | | |
| 4) 콩/가공품 | | | | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | | | |
| 낙지/가공품 | | | | 베트남산 | 베트남산 | | | |
| 명태/가공품 | | | | 러시아산 | 러시아산 | | | |
| 고등어/가공품 | | | | 국내산 | 국내산 | | | |
| 갈치/가공품 | | | | 세네갈산 | 세네갈산 | | | |
| 오징어/가공품 | | | | 국내산 | 국내산 | | | |
| 꽃게/가공품 | | | | 국내산 | 국내산 | | | |
| 참조기/가공품 | | | | 국내산 | 국내산 | | | |
| 주꾸미/가공품 | | | | 베트남산 | 베트남산 | | | |
| 영양소 | 평균 필요량 | 권장 섭취량 | 주평균 섭취량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 |
| 에너지(kcal) | 665.55 | 665.55 | 9.2 | 727.2 | 726.3 | | | |
| 탄수화물(g) | | | 60.4 | 100.1 | 113.7 | | | |
| 단백질(g) | 18.14 | 18.14 | 19.6 | 32.0 | 37.4 | | | |
| 지방(g) | | | 20.0 | 19.2 | 12.3 | | | |
| 비타민A(㎍ RAE) | 158.52 | 217.00 | 45.7 | 33.1 | 58.3 | | | |
| 티아민(mg) | 0.30 | 0.37 | 0.6 | 0.5 | 0.7 | | | |
| 리보플라빈(mg) | 0.34 | 0.40 | 0.4 | 0.5 | 0.3 | | | |
| 비타민C(mg) | 23.63 | 30.51 | 13.0 | 9.6 | 16.5 | | | |
| 칼슘(mg) | 240.22 | 290.23 | 113.3 | 64.7 | 161.8 | | | |
| 철분(mg) | 3.96 | 5.30 | 2.2 | 2.1 | 2.2 | | | |

* 에너지는 권장섭취량의 $\pm 10\%$, 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 등에 사용하는 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