

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

진경여자중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				10월 21일(월)	10월 22일(화)	10월 23일(수)	10월 24일(목)	10월 25일(금)
				• 백미밥 • 사골떡국 (1.5. 10. 13. 16) • 풀면채소우침 (5.6) • 햄계란말이 (1.2.5.6. 10. 15. 16) • 배추김치(9) • 라임레몬주스(13)	• 친환경귀리밥 • 닭개장(15) • 두부&돈육김치볶음(5.9. 10) • 오꼬노미야끼 (1.5.6. 10. 13. 17) • 깍두기(9) • 블루베리그린샐러드(1.2.5.6)	• 미니밥 • 잔치국수(1.5.6) • 매운어묵볶음 (1.5.6) • 닭봉튀김&데리야끼소스 (1.5.6. 13. 15) • 배추김치(9) • 글레이즈드노트 (1.2.5.6)	• 친환경혼합잡곡밥(5) • 바지락미역국(18) • 치즈계란찜(1.2) • 상추&쌈장 • 돼지고기숙주볶음(10) • 배추김치(9)	• 친환경귀리밥 • 설렁탕&소면 (1.5.6. 13. 16) • 고추장제육(10) • 배추김치(9) • 독도의날간식 (1.2.5.6) • 오이고추우침
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)	663.21	663.21	8.2	688.6	705.4	781.9	678.1	734.5
탄수화물(g)			57.5	115.0	97.0	109.2	99.7	97.9
단백질(g)	18.01	18.01	19.9	31.8	36.9	32.1	43.2	35.3
지방(g)			22.6	12.5	19.3	23.7	15.1	20.0
비타민A(㎍ RAE)	157.73	217.00	134.1	98.9	141.5	74.6	311.8	43.9
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.6	0.5	0.4	0.7	0.6
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.5	0.6	0.6	0.5	0.4	0.3
비타민C(mg)	23.76	30.77	25.6	60.9	17.5	11.2	12.4	26.3
칼슘(mg)	235.06	285.06	207.8	138.9	164.0	132.6	527.1	76.5
철분(mg)	3.93	5.24	4.2	4.0	4.2	3.7	5.6	3.6

* 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 찌쌀을 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