

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

진경여자중학교

(중식)

| 주간 학교급식 영양량 | | | | 01월 15일(월) | 01월 16일(화) | 01월 17일(수) | 01월 18일(목) | 01월 19일(금) |
|----------------|-----------|-----------|------------|--|---|--|--|---|
| | | | | <ul style="list-style-type: none"> 작은밥 김치온면(6.9.10) 꼬들단무지무침 햄치즈까스 (1.2.5.6.10.15.16.18) <ul style="list-style-type: none"> 열무김치(9) 딸기 | <ul style="list-style-type: none"> 혼합잡곡밥(5) 소불고기전골 (5.6.13.16) <ul style="list-style-type: none"> 참나물무침 소문난잡채 파닭꼬치 배추김치(9) | <ul style="list-style-type: none"> 옥수수수프 아메리칸칠리핫도그 마카로니콘샬레드 양파링&케이준감자 무피클 애플소다 (2.5.6.16) (1.2.5.6.10.12.13.15.16) (1.5.6.13) (5.6) | <ul style="list-style-type: none"> 차수수밥 참치김치찌개 빨간꼬치어묵 간장등뼈찜 청경채무침 깍두기(9) (5.9) (1.5.6) (5.6.10.13) | <ul style="list-style-type: none"> 혼합잡곡밥(5) 얼큰만두전골 섬초니물무침 베이컨감자채볶음 블랙알리오올리오치킨 배추김치(9) (1.5.6.10.16.18) (10) (1.5.6.13.15) |
| 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) | 665.55 | 665.55 | 6.5 | 723.7 | 686.5 | 695.7 | 750.7 | 688.1 |
| 탄수화물(g) | | | 61.6 | 111.5 | 100.9 | 116.6 | 113.6 | 97.8 |
| 단백질(g) | 18.14 | 18.14 | 17.1 | 33.2 | 29.9 | 15.7 | 33.6 | 37.4 |
| 지방(g) | | | 21.3 | 16.2 | 18.1 | 17.7 | 15.8 | 15.1 |
| 비타민A(μg RAE) | 158.52 | 217.00 | 69.1 | 78.6 | 75.3 | 30.9 | 64.0 | 96.7 |
| 티아민(mg) | 0.30 | 0.37 | 1.4 | 0.8 | 0.5 | 4.4 | 0.7 | 0.6 |
| 리보플라빈(mg) | 0.34 | 0.40 | 0.5 | 0.7 | 0.5 | 0.4 | 0.4 | 0.3 |
| 비타민C(mg) | 23.63 | 30.51 | 34.1 | 68.7 | 15.6 | 31.9 | 15.6 | 38.5 |
| 칼슘(mg) | 240.22 | 290.23 | 143.7 | 193.7 | 114.1 | 174.8 | 128.2 | 107.5 |
| 철분(mg) | 3.96 | 5.30 | 6.0 | 11.5 | 11.3 | 1.8 | 2.0 | 3.4 |

* 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