

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

진경여자중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				04월 21일(월)	04월 22일(화)	04월 23일(수)	04월 24일(목)	04월 25일(금)
				· 백미밥 · 소고기무국(16) · 매운등뼈찌(10) · 상추치커리겉절이 · 갈릭소스알감자 (1.2.5.6.10) · 배추김치(9) · 공통양념 1(5.6.13)	· 대패삼겹비빔밥 (5.10) · 채식부추만두국 (1.5.6.10.16.18) · 천사채샐러드 (1.5.6.8.18) · 배추김치(9) · 떡꼬치 (5.6.12.13) · 텀블러야망추(11) · 공통양념 1(5.6.13)	· 바비큐꼬꼬밥 (1.6.12.13.15) · 미소장국(5.6) · 참치포테이토카나 페(1.2.5.6.13) · 고추크림새우 (1.2.5.6.9.13) · 배추김치(9) · 참외 · 공통양념 1(5.6.13)	· 혼합잡곡밥(5) · 돼지고기김치찌개 (5.9.10) · 참나물참깨드레싱 (1.5) · 목살스테이크 (5.6.10.12.13.16) · 계란말이전(1) · 열무김치(9) · 공통양념 1(5.6.13)	· 차조밥 · 미니잔치국수 (1.5.6) · 파나물 · 숯불간장오리불고 기(5) · 맥날컬리후라이 (5.6.12) · 배추김치(9) · 수건케이크 (1.2.5.6) · 공통양념 1(5.6.13)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산
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	10.6	734.0	733.7	796.8	697.8	741.0
탄수화물(g)			56.1	105.2	114.9	104.2	90.3	106.1
단백질(g)	18.40	18.40	15.8	30.4	22.2	41.1	32.7	20.7
지방(g)			28.1	20.5	21.6	26.6	21.1	26.2
비타민A(㎍ RAE)	160.00	217.00	195.7	301.0	249.2	163.6	167.0	97.9
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	0.7	0.5	0.5	1.0	0.5
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.7	0.6	0.7	0.9	0.9	0.6
비타민C(mg)	23.78	30.82	41.5	44.9	21.9	69.7	47.0	24.0
칼슘(mg)	250.00	300.00	197.9	216.6	190.9	296.1	158.8	127.2
철분(mg)	4.00	5.40	4.1	5.0	3.4	5.2	3.6	3.5

* 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 찌쌀을 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.아
황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣