

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

진경여자중학교

(중식)

| | | | | 04월 22일(월) | 04월 23일(화) | 04월 24일(수) | 04월 25일(목) | 04월 26일(금) |
|----------------|-----------|-----------|------------|--|---|--|------------|---|
| 주간 학교급식 영양량 | | | | <ul style="list-style-type: none"> 백미밥 얼갈이된장국 크림어니언치킨샐러드(1.2.5.6.15) 파래김자반 채식교자만두(1.5.6.10.16.18) 배추김치(9) 달콤토마토(12) | <ul style="list-style-type: none"> 혼합잡곡밥(5) 참치김치찌개(5.9) 파채콩나물무침(5) 청양풍제육볶음(5.6.10.13.18) 계란말이전(1) 열무김치(9) | <ul style="list-style-type: none"> 미니밥(3.6.13) 비빔막국수 꽃게탕(8) 수육&쌈장(10) 우말랭이무침 배추겉절이 자몽주스 | | <ul style="list-style-type: none"> 차조밥 순대국밥&다대기(2.5.6.10.13.16) 부추양파무침 카레감자채볶음(2.5.6.12.13.16.18) 멘보샤&칠리소스(1.5.6.9) 깍두기(9) 유산균사과워터젤리 |
| 식재료 | | | | 원산지 | 원산지 | 원산지 | 원산지 | 원산지 |
| 쇠고기(종류)/가공품 | | | | 국내산(한우)/국내산 | 국내산(한우)/국내산 | 국내산(한우)/국내산 | | 국내산(한우)/국내산 |
| 돼지고기/가공품 | | | | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | | 국내산/국내산 |
| 닭고기/가공품 | | | | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | | 국내산/국내산 |
| 오리고기/가공품 | | | | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | | 국내산/국내산 |
| 1) 쌀/가공품 | | | | 국내산 | 국내산 | 국내산 | | 국내산 |
| 2) 배추/가공품 | | | | 국내산 | 국내산 | 국내산 | | 국내산 |
| 3) 고춧가루/가공품 | | | | 국내산 | 국내산 | 국내산 | | 국내산 |
| 4) 콩/가공품 | | | | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | | 국내산/국내산 |
| 낙지/가공품 | | | | 베트남산 | 베트남산 | 베트남산 | | 베트남산 |
| 명태/가공품 | | | | 러시아산 | 러시아산 | 러시아산 | | 러시아산 |
| 고등어/가공품 | | | | 국내산 | 국내산 | 국내산 | | 국내산 |
| 갈치/가공품 | | | | 세네갈산 | 세네갈산 | 세네갈산 | | 세네갈산 |
| 오징어/가공품 | | | | 국내산 | 국내산 | 국내산 | | 국내산 |
| 꽃게/가공품 | | | | 국내산 | 국내산 | 국내산 | | 국내산 |
| 참조기/가공품 | | | | 국내산 | 국내산 | 국내산 | | 국내산 |
| 주꾸미/가공품 | | | | 베트남산 | 베트남산 | 베트남산 | | 베트남산 |
| 영양소 | 평균 필요량 | 권장 섭취량 | 주평균 섭취량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 |
| 에너지(kcal) | 663.21 | 663.21 | 7.0 | 744.9 | 695.8 | 690.8 | | 706.5 |
| 탄수화물(g) | | | 59.9 | 114.8 | 101.5 | 102.3 | | 97.8 |
| 단백질(g) | 18.01 | 18.01 | 17.9 | 25.1 | 37.6 | 38.8 | | 23.3 |
| 지방(g) | | | 22.2 | 20.0 | 13.7 | 11.9 | | 22.9 |
| 비타민A(µg RAE) | 157.73 | 217.00 | 77.7 | 106.6 | 100.4 | 38.9 | | 65.1 |
| 티아민(mg) | 0.30 | 0.37 | 0.6 | 0.2 | 0.7 | 0.8 | | 0.6 |
| 리보플라빈(mg) | 0.34 | 0.40 | 0.4 | 0.3 | 0.6 | 0.3 | | 0.4 |
| 비타민C(mg) | 23.76 | 30.77 | 16.1 | 20.7 | 16.0 | 20.3 | | 7.4 |
| 칼슘(mg) | 235.06 | 285.06 | 131.2 | 194.6 | 152.1 | 85.7 | | 92.2 |
| 철분(mg) | 3.93 | 5.24 | 2.6 | 2.5 | 2.8 | 2.3 | | 2.8 |

* 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.계, 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