

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

진경여자중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				12월 09일(월)	12월 10일(화)	12월 11일(수)	12월 12일(목)	12월 13일(금)
				· 새우볶음밥 (5.6.9.13.18) · 미니마라탕&땅콩 소스 (2.4.5.6.12.13.16.18) · 리코타치즈샐러드 (2.12.13) · 하트단무지 · 피자베이크 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) · 비타후르츠주스 (13)	· 찹쌀미밥 · 육개장(16) · 순살로제찜닭 (2.5.6.12.13.15.17) · 부들어묵간장볶음 (1.5.6) · 섬초나물무침 · 배추김치(9)	· 미니밥 · 중화제육면 (5.6.10) · 유부장국 (1.2.5.6.7.13.16.18) · 코코넛새우튀김 (1.5.6.9) · 백김치(9) · 파인애플스틱(5)	· 유기농녹두밥 · 빨간순대국밥 (2.5.6.10.13.16) · 오이고추무침 · 감자채볶음 · 고기김치전 (1.6.9.10) · 깍두기(9) · 끌레도르파르페 (1.2.5)	· 유기농혼합잡곡밥 (5) · 얼큰홍합탕(18) · 순살고등어무조림 (7) · 썬다시마*초장 · 대만식치파이 (1.2.5.6.15) · 배추김치(9)
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	2.6	704.4	678.4	670.8	647.9	700.1
탄수화물(g)			60.8	105.5	105.6	110.0	94.6	101.7
단백질(g)	18.01	18.01	17.5	26.6	36.5	32.5	23.7	30.0
지방(g)			21.7	20.4	12.3	13.1	18.7	17.5
비타민A(㎍ RAE)	157.73	217.00	115.6	113.3	255.9	103.0	92.2	13.8
티아민(mg)	0.30	0.37	0.4	0.3	0.4	0.5	0.6	0.5
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.3
비타민C(mg)	23.76	30.77	29.0	34.3	31.0	33.3	25.6	20.9
칼슘(mg)	235.06	285.06	170.8	341.9	169.3	113.3	130.0	99.6
철분(mg)	3.93	5.24	3.1	3.3	3.6	2.2	3.1	3.6

* 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 전쌀을 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.갯