

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

진경여자중학교

(중식)

				04월 15일(월)	04월 16일(화)	04월 17일(수)	04월 18일(목)	04월 19일(금)
주간 학교급식 영양량				<ul style="list-style-type: none"> <li>백미밥</li> <li>김치수제비 (5.6.9)</li> <li>포크칼릭참스테이크 (5.6.10.12.13.16)</li> <li>미역줄기볶음</li> <li>뿌링치즈스틱 (1.2.5.6.13)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>오렌지</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>혼합잡곡밥(5)</li> <li>상하이토마토파스타 (1.5.6.10.12.13.16.17.18)</li> <li>등뼈감자탕(9.10)</li> <li>세말나물무침</li> <li>옥수수함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16)</li> <li>구운김&amp;양념장</li> <li>깍두기(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>햄치즈샌드위치 (1.2.5.6.10)</li> <li>닭야채죽(15)</li> <li>경양식돈까스&amp;고구마무스 (1.5.6.10.12.13.18)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>프로틴우유(2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>흑미밥</li> <li>미니잔치국수 (1.5.6)</li> <li>두부계란전(1.5)</li> <li>쌈채&amp;쌈장</li> <li>돈육김치불고기 (9.10)</li> <li>열무김치(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>부추달걀국(1)</li> <li>양배추샐러드 (1.5.12)</li> <li>슬림단무지</li> <li>치즈떡볶이 (1.2.5.6.10.15.16)</li> <li>통새우꼬치 (1.5.6.9.12.13)</li> <li>도라에몽양기행 (1.2.5.6)</li> </ul>
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	10.7	774.4	742.5	722.7	699.4	731.8
탄수화물(g)			56.2	106.2	95.4	91.1	109.4	108.2
단백질(g)	18.01	18.01	16.6	36.4	33.6	21.7	35.1	23.7
지방(g)			27.2	22.2	23.8	29.7	11.1	23.0
비타민A(μg RAE)	157.73	217.00	112.1	73.0	159.2	73.5	185.8	69.2
티아민(mg)	0.30	0.37	0.7	1.6	0.6	0.3	0.7	0.2
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.4	0.4	0.4	0.4	0.5	0.2
비타민C(mg)	23.76	30.77	26.3	56.8	21.3	14.5	6.7	32.1
칼슘(mg)	235.06	285.06	231.4	420.7	232.3	183.0	189.5	131.5

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
철분(mg)	3.93	5.24	3.5	2.1	3.5	6.1	3.7	2.1

\* 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 찹쌀, 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