

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

진경여자중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				11월 20일(월)	11월 21일(화)	11월 22일(수)	11월 23일(목)	11월 24일(금)
				• 백미밥 • 쇠고기샤브국(16) • 크림어니언텐더(1.2.5.6.15.18) • 레몬우쌈 • 직화오리단호박볶음(5.6.13.18) • 배추김치(9) • 크롱지(1.2.5.6)	• 흑미밥 • 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) • 콩나물아구찜(5.6.9.12.13.17.18) • 쫄면복만두(1.5.6.10.16.18) • 궁채나물 • 배추김치(9)	• 장조림버터밥(1.2.10) • 김치콩나물국(5.9) • 배추김치(9) • 홍삼사과주스(13) • 쌀햇도그(1.2.5.6.10.12.16) • 오렌지샐러드(1.2.5.6)	• 혼합잡곡밥(5) • 순두부계란국(1.5.9.13) • 알배기배추&쌈장 • 고추장제육(10) • 연근전(6) • 배추김치(9)	• 친환경 보리밥 • 오징어무국(17) • 꼬막야채우침(18) • 소불고기버섯볶음(13.16) • 뿌링닭다리&치즈볼(1.2.5.6.13.15.16) • 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)	665.55	665.55	6.4	712.1	684.1	711.3	745.9	685.8
탄수화물(g)			57.9	103.5	92.9	104.9	112.3	90.5
단백질(g)	18.14	18.14	19.9	30.5	34.8	29.9	42.3	35.9
지방(g)			22.2	19.2	17.6	16.6	13.1	19.5
비타민A(μg RAE)	158.52	217.00	83.2	157.2	47.8	124.6	36.0	50.5
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	0.4	0.8	0.8	0.9	0.3
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.6	0.5	0.4	0.6	1.1	0.5
비타민C(mg)	23.63	30.51	49.1	135.7	11.9	37.5	40.7	19.6
칼슘(mg)	240.22	290.23	149.6	103.1	199.2	160.8	157.3	127.9
철분(mg)	3.96	5.30	3.9	3.4	6.3	3.1	3.0	3.5

* 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