

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

진경여자중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				10월 09일(월)	10월 10일(화)	10월 11일(수)	10월 12일(목)	10월 13일(금)
					· 흑미밥 · 콩비지찌개 (5.9.10) · 양념깻잎지 · 로제떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13) · 순살파닭치킨 (1.2.5.6.12.13.15) · 배추김치(9)	· 미니밥&김자반 · 닭칼국수(6.15) · 떡갈비채소조림 (5.6.10.12.13.15.16.18) · 깍두기(9) · 배추겉절이 · 요거트(2)	· 차수수밥 · 맑은대구탕 · 숙주나물무침 · 돈육김치불고기 (9.10) · 통새우꼬치 (1.5.6.9.12.13) · 깍두기(9)	· 콩나물밥&양념장 (5.10) · 애호박된장찌개 (5) · 오이지무침 · 훈제오리&머스타드(1.2.5.6) · 배추김치(9) · 머루포도
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)	665.55	665.55	8.8		718.2	722.1	715.2	741.2
탄수화물(g)			59.3		104.1	108.8	104.8	105.8
단백질(g)	18.14	18.14	16.4		27.5	29.2	30.8	29.4
지방(g)			24.3		20.8	16.9	17.5	22.1
비타민A(μg RAE)	158.52	217.00	93.3		145.8	143.7	42.4	41.3
티아민(mg)	0.30	0.37	0.7		0.5	1.3	0.6	0.4
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.4		0.3	0.5	0.3	0.5
비타민C(mg)	23.63	30.51	63.5		13.2	31.7	7.7	201.2
칼슘(mg)	240.22	290.23	184.9		193.7	321.6	99.8	124.7
철분(mg)	3.96	5.30	2.8		3.0	2.2	2.0	3.9

* 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