

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

진경여자중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				07월 14일(월)	07월 15일(화)	07월 16일(수)	07월 17일(목)	07월 18일(금)
				· 친환경혼합잡곡밥(5) · 닭개장(15) · 순살갈치무조림 · 크리스피돈강정(1.5.6.10) · 석박지(9) · 청경채무침 · 수박	· 친환경차조밥 · 김치어묵장국(1.2.5.6.9.13.16.18) · 알배기배추&쌈장 · 백순대볶음(2.5.6.10.13.16) · 고추장제육(10) · 깍두기(9) · 모나카아이스크림(6)	· 냉메밀소바(3.5.6.7.18) · 궁채모듬피클 · 멸치주먹밥(1.2.5.6.9.13.16.18) · 치즈롤까스(1.2.5.6.15.18) · 배추김치(9) · 자두	· 낙삼새*김가루(5.6.9.10.12.13) · 친환경혼합잡곡밥(5) · 열무된장국 · 콩나물무침(5) · 자반고등어구이(7) · 배추김치(9)	· 미니밥 · 한방장각삼계탕(15) · 오이&당근스틱 · 오징어김치전(5.6.9.17) · 석박지(9) · 복날닭다리(1.2.5)
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)	670.00	670.00	10.3	704.7	699.8	637.2	755.1	897.8
탄수화물(g)			61.7	90.0	116.0	117.4	78.2	165.8
단백질(g)	18.40	18.40	18.0	29.4	33.2	30.5	47.1	25.3
지방(g)			20.2	26.1	10.7	7.3	25.8	12.6
비타민A(㎍ RAE)	160.00	217.00	94.8	210.0	38.7	14.4	77.0	133.8
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.3	0.8	0.3	0.6	0.4
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.5	0.4	0.5	1.0	0.6	0.3
비타민C(mg)	23.78	30.82	24.6	15.4	27.8	37.8	27.0	15.0
칼슘(mg)	250.00	300.00	187.9	139.5	135.8	364.4	194.1	105.8
철분(mg)	4.00	5.40	4.1	3.5	3.5	4.5	4.5	4.4

* 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 찌쌀을 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.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣