

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

진경여자중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				09월 11일(월)	09월 12일(화)	09월 13일(수)	09월 14일(목)	09월 15일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> <li>백미밥</li> <li>해물순두부찌개 (1.5.9.13.18)</li> <li>시래기갈비찜 (10)</li> <li>피자베이크 (1.2.5.6.10.12.15.16.18)</li> <li>깍두기(9.13)</li> <li>시리얼과일샐러드 (1.2.5.6.12)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>혼합잡곡밥(5)</li> <li>쇠고기미역국 (16)</li> <li>돈육두부조림 (5.10)</li> <li>카레감자채볶음 (5)</li> <li>새우부추전 (1.6.9.13.17)</li> <li>배추김치(9.13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>치즈불닭덮밥 (2.5.6.12.13.15.16.18)</li> <li>유부장국 (1.2.5.6.13.16.18)</li> <li>까르보나라떡볶이 (2.10)</li> <li>케이준샐러드 (1.2.5.6.12.13.15.16)</li> <li>배추김치(9.13)</li> <li>유산균포도워터젤리</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경 찰현미밥</li> <li>참치김치찌개(5)</li> <li>채소계란찜(1.2)</li> <li>참나물무침</li> <li>포크갈릭참스테이크 (2.5.6.10.12.13.16)</li> <li>깍두기(9.13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>혼합잡곡밥(5)</li> <li>감자옹심이국 (5.17)</li> <li>나초샐러드 (1.2.5.6.10.12.13)</li> <li>닭볶음탕 (5.6.13.15)</li> <li>고구마치즈롤까스 (1.2.5.6.10.12.13.18)</li> <li>배추김치(9.13)</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
낙지/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
오징어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	665.55	665.55	1.2	657.2	690.6	679.1	682.9	657.1
탄수화물(g)			59.1	92.4	95.3	104.1	101.0	100.7
단백질(g)	18.14	18.14	18.6	25.9	36.6	28.9	35.8	28.2
지방(g)			22.3	19.6	17.3	17.2	13.2	15.4
비타민A(mg)	158.52	217.00	97.8	111.2	69.5	105.7	88.8	114.0
티아민(mg)	0.30	0.37	1.5	0.7	0.4	0.3	5.5	0.6
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.4	0.4	0.4	0.5	0.5	0.5
비타민C(mg)	23.63	30.51	20.3	14.8	8.6	26.4	28.2	23.6
칼슘(mg)	240.22	290.23	177.9	205.3	197.4	211.2	138.7	137.1
철분(mg)	3.96	5.30	3.7	3.6	4.6	2.8	4.5	3.2

\* 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