

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

진경여자중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				12월 30일(월)	12월 31일(화)	01월 01일(수)	01월 02일(목)	01월 03일(금)
				· 비빔밥&달걀프라이(1.5) · 소고기무국(16) · 천사채샐러드(1.5.6.8.18) · 볼카츠(1.5.6.10) · 무생채 · 생팔기모찌(2.5.6)	· 미니밥 · 떡만두국(1.5.6.10.16.18) · 매운돼지갈비찜(10) · 오이고추무침 · 배추김치(9) · 레몬마들렌(1.2.5.6) · 제로샤인머스켓(13)			
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산			
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산			
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산			
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산			
1) 쌀/가공품				국내산	국내산			
2) 배추/가공품				국내산	국내산			
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산			
4) 콩/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산			
낙지/가공품				베트남산	베트남산			
명태/가공품				러시아산	러시아산			
고등어/가공품				국내산	국내산			
갈치/가공품				세네갈산	세네갈산			
오징어/가공품				국내산	국내산			
꽃게/가공품				국내산	국내산			
참조기/가공품				국내산	국내산			
주꾸미/가공품				베트남산	베트남산			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	663.21	663.21	-3.4	576.6	705.2			
탄수화물(g)			53.6	79.3	94.5			
단백질(g)	18.01	18.01	17.9	28.7	29.2			
지방(g)			28.6	19.2	22.0			
비타민A(μg RAE)	157.73	217.00	417.4	765.4	69.4			
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	0.4	0.8			
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.6	0.8	0.3			
비타민C(mg)	23.76	30.77	58.8	94.2	23.3			
칼슘(mg)	235.06	285.06	209.4	332.9	85.8			
철분(mg)	3.93	5.24	6.1	8.8	3.4			

- * 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