

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

진경여자중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				06월 24일(월)	06월 25일(화)	06월 26일(수)	06월 27일(목)	06월 28일(금)	06월 29일(토)	06월 30일(일)
				· 강황쌀밥 · 김치수제비 (5.6.9) · 브로콜리참깨 무침(1.5) · 매운어묵볶음 (1.5.6) · 바삭불고기육 전&파채 (1.2.5.6.16) · 깍두기(9) · 공통양념 (5.6.13)	· 유기농혼합잡 곡밥(5) · 해물순두부찌 개 (1.5.9.13.18) · 안동찜닭 (5.6.13.15.18) · 케이준샐러드 (1.2.5.6.12.15 .18) · 배추김치(9) · 콜미니견빵 (2.5.6) · 공통양념 (5.6.13)	· 미니밥 · 꽃게된장국 (5.8) · 비빔막국수 (3.6.13) · 달콤간장보쌈 (5.6.10.13.18) · 배추겉절이 (1.2.5) · 엔초바 (5.6.13)	· 유기농흑미밥 · 콩나물국(5) · 시금치프리타 타(1.2.10.12) · 대패오리주물 럭&무쌈(5) · 애호박새송이 볶음 · 배추김치(9) · 공통양념 (5.6.13)	· 유기농차조밥 · 등뼈감자탕 (9.10) · 숙주나물무침 · 순대오징어볶 음 (2.5.6.10.13.1 6.17) · 수제야채튀김 (1.5.6) · 깍두기(9) · 유산균사과워 터젤리 · 공통양념 (5.6.13)		
식재료				원산지	원산지	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	영양량	영양량
에너지(kcal)	663.21	663.21	8.3	691.7	737.5	720.0	729.3	712.2		
탄수화물(g)			58.0	103.0	100.1	105.6	96.2	112.0		
단백질(g)	18.01	18.01	17.3	26.8	35.7	34.0	30.7	26.4		
지방(g)			24.7	18.9	20.5	17.2	24.5	16.5		
비타민A(㎍ RAE)	157.73	217.00	147.3	87.8	134.1	110.2	240.2	164.1		
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	0.3	0.6	0.6	0.6	0.7		
리보플라빈 (mg)	0.34	0.40	0.6	0.6	0.7	0.5	0.9	0.5		
비타민C(mg)	23.76	30.77	20.1	19.3	12.8	24.3	29.2	14.8		

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
칼슘(mg)	235.06	285.06	145.9	120.4	141.4	146.9	145.2	175.6		
철분(mg)	3.93	5.24	3.8	3.4	4.8	2.7	4.1	3.9		

* 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 찰쌀, 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