

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

진경여자중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				11월 04일(월)	11월 05일(화)	11월 06일(수)	11월 07일(목)	11월 08일(금)
				· 스펀지밥볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) · 시래기된장국(5) · 양배추샐러드&케요네즈(1.5.12) · 뿌링치즈볼 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 깍두기(9) · 생크림요거트(2)	· 친환경흑미밥 · 쇠고기샤브국(16) · 메추리알표고조림(1) · 숙주미나리무침 · 배추김치(9) · 소떡소떡 (1.5.6.10.15)	· 진경싸이버거 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 감자튀김&케첩 (5.6.12) · 코울슬로(1.5.13) · 나랑드사이다 · 후식누룽지	· 친환경혼합잡곡밥 (5) · 나가사끼만두국 (1.5.6.9.10.13.16.17.18) · 파채콩나물무침 (5) · 대패돈육고사리볶음(10) · 배추김치(9) · 두바이초콜릿 (2.5)	· 친환경 보리밥 · 김치콩나물국 (5.9) · 돈육두부조림 (5.10) · 오이부추무침 · 눈꽃치킨*로제 S(1.2.5.6.12.13.15) · 백김치(9)
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)	663.21	663.21	6.9	691.3	701.7	823.5	683.1	645.2
탄수화물(g)			55.5	100.0	112.6	95.7	90.8	90.3
단백질(g)	18.01	18.01	17.5	24.5	30.6	34.7	33.3	30.8
지방(g)			27.0	21.6	13.7	34.1	20.1	16.3
비타민A(μg RAE)	157.73	217.00	112.4	186.8	219.6	54.6	61.3	39.9
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.3	0.4	0.6	0.9	0.5
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.4	0.5	0.5	0.4	0.4	0.3
비타민C(mg)	23.76	30.77	17.6	19.4	14.4	27.3	12.2	14.6
칼슘(mg)	235.06	285.06	176.9	426.6	131.4	95.4	121.0	110.0
철분(mg)	3.93	5.24	3.6	2.7	4.4	3.3	5.1	2.5

* 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