

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

진경여자중학교

(중식)

| 주간<br>학교급식 영양량 |           |           |            | 05월 06일(월) | 05월 07일(화)                                                                                  | 05월 08일(수)                                                                                           | 05월 09일(목)                                                                                     | 05월 10일(금)                                                                                          |
|----------------|-----------|-----------|------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                |           |           |            |            | · 혼합잡곡밥(5)<br>· 맑은대구탕<br>· 대패돈육고사리볶음(10)<br>· 옥수수맛살전(6.13)<br>· 배추김치(9)<br>· 초코쿠키슈(1.2.5.6) | · 미니밥&김자반<br>· 얼큰김치우동(1.2.5.6.7.9.18)<br>· 시금치두부우침(5)<br>· 왕새우튀김&케첩(1.5.6.9.12)<br>· 열무김치(9)<br>· 참외 | · 친환경 찰현미밥<br>· 해물순두부찌개(1.5.9.13.18)<br>· 명엽채조림<br>· 허니로스팅오리<br>· 참나물오리엔탈샐러드(5.6)<br>· 배추김치(9) | · 혼합잡곡밥(5)<br>· 미소장국(5.6)<br>· 웃음샐러드(1.5.6.10.12.13)<br>· 양념깻잎지<br>· 치즈불닭(2.5.6.13.15)<br>· 배추김치(9) |
| 식재료            |           |           |            | 원산지        | 원산지                                                                                         | 원산지                                                                                                  | 원산지                                                                                            | 원산지                                                                                                 |
| 쇠고기(종류)/가공품    |           |           |            |            | 국내산(한우)/국내산                                                                                 | 국내산(한우)/국내산                                                                                          | 국내산(한우)/국내산                                                                                    | 국내산(한우)/국내산                                                                                         |
| 돼지고기/가공품       |           |           |            |            | 국내산/국내산                                                                                     | 국내산/국내산                                                                                              | 국내산/국내산                                                                                        | 국내산/국내산                                                                                             |
| 닭고기/가공품        |           |           |            |            | 국내산/국내산                                                                                     | 국내산/국내산                                                                                              | 국내산/국내산                                                                                        | 국내산/국내산                                                                                             |
| 오리고기/가공품       |           |           |            |            | 국내산/국내산                                                                                     | 국내산/국내산                                                                                              | 국내산/국내산                                                                                        | 국내산/국내산                                                                                             |
| 1) 쌀/가공품       |           |           |            |            | 국내산                                                                                         | 국내산                                                                                                  | 국내산                                                                                            | 국내산                                                                                                 |
| 2) 배추/가공품      |           |           |            |            | 국내산                                                                                         | 국내산                                                                                                  | 국내산                                                                                            | 국내산                                                                                                 |
| 3) 고춧가루/가공품    |           |           |            |            | 국내산                                                                                         | 국내산                                                                                                  | 국내산                                                                                            | 국내산                                                                                                 |
| 4) 콩/가공품       |           |           |            |            | 국내산/국내산                                                                                     | 국내산/국내산                                                                                              | 국내산/국내산                                                                                        | 국내산/국내산                                                                                             |
| 낙지/가공품         |           |           |            |            | 베트남산                                                                                        | 베트남산                                                                                                 | 베트남산                                                                                           | 베트남산                                                                                                |
| 명태/가공품         |           |           |            |            | 러시아산                                                                                        | 러시아산                                                                                                 | 러시아산                                                                                           | 러시아산                                                                                                |
| 고등어/가공품        |           |           |            |            | 국내산                                                                                         | 국내산                                                                                                  | 국내산                                                                                            | 국내산                                                                                                 |
| 갈치/가공품         |           |           |            |            | 세네갈산                                                                                        | 세네갈산                                                                                                 | 세네갈산                                                                                           | 세네갈산                                                                                                |
| 오징어/가공품        |           |           |            |            | 국내산                                                                                         | 국내산                                                                                                  | 국내산                                                                                            | 국내산                                                                                                 |
| 꽃게/가공품         |           |           |            |            | 국내산                                                                                         | 국내산                                                                                                  | 국내산                                                                                            | 국내산                                                                                                 |
| 참조기/가공품        |           |           |            |            | 국내산                                                                                         | 국내산                                                                                                  | 국내산                                                                                            | 국내산                                                                                                 |
| 주꾸미/가공품        |           |           |            |            | 베트남산                                                                                        | 베트남산                                                                                                 | 베트남산                                                                                           | 베트남산                                                                                                |
| 영양소            | 평균<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 주평균<br>섭취량 | 영양량        | 영양량                                                                                         | 영양량                                                                                                  | 영양량                                                                                            | 영양량                                                                                                 |
| 에너지(kcal)      | 663.21    | 663.21    | 9.3        |            | 753.8                                                                                       | 704.0                                                                                                | 702.3                                                                                          | 740.6                                                                                               |
| 탄수화물(g)        |           |           | 57.8       |            | 109.5                                                                                       | 116.3                                                                                                | 95.7                                                                                           | 94.3                                                                                                |
| 단백질(g)         | 18.01     | 18.01     | 19.1       |            | 44.1                                                                                        | 25.0                                                                                                 | 31.3                                                                                           | 36.7                                                                                                |
| 지방(g)          |           |           | 23.1       |            | 13.7                                                                                        | 15.7                                                                                                 | 19.7                                                                                           | 24.7                                                                                                |
| 비타민A(μg RAE)   | 157.73    | 217.00    | 107.4      |            | 32.8                                                                                        | 145.6                                                                                                | 71.1                                                                                           | 180.0                                                                                               |
| 티아민(mg)        | 0.30      | 0.37      | 0.5        |            | 0.7                                                                                         | 0.3                                                                                                  | 0.6                                                                                            | 0.4                                                                                                 |
| 리보플라빈(mg)      | 0.34      | 0.40      | 0.5        |            | 0.5                                                                                         | 0.5                                                                                                  | 0.5                                                                                            | 0.4                                                                                                 |
| 비타민C(mg)       | 23.76     | 30.77     | 63.8       |            | 15.0                                                                                        | 35.2                                                                                                 | 164.1                                                                                          | 40.8                                                                                                |
| 칼슘(mg)         | 235.06    | 285.06    | 195.6      |            | 92.8                                                                                        | 291.0                                                                                                | 134.0                                                                                          | 264.6                                                                                               |
| 철분(mg)         | 3.93      | 5.24      | 4.5        |            | 5.4                                                                                         | 3.7                                                                                                  | 4.9                                                                                            | 3.9                                                                                                 |

\* 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 찌쌀을 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