

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

진경여자중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				06월 30일(월)	07월 01일(화)	07월 02일(수)	07월 03일(목)	07월 04일(금)
				· 친환경차수수밥 · 순살감자탕(9. 10) · 세발나물무침 · 해물볶음우동 (5.6.8.9. 13. 17. 18) · 멕시카나치필링 (1.6. 15) · 깍두기(9)	· 친환경차조밥 · 김치수제비 (5.6.9) · 파채콩나물무침 (5) · 포크갈락참스테이크 (5.6. 10. 12. 13. 16) · 도통동그랑명전 (1.2.5.6. 10. 15. 16) · 총각김치(9)	· 스펀김치볶음밥 (1.2.5.6.9. 10. 13. 1 5. 16. 18) · 미소장국(5.6) · 쉬림프어니언샐러드(1.2.5.6.9. 13) · 깍두기(9) · 다크크로넛 (1.2.5.6) · 블루베리주스(13)	· 오리훈제필라프 (5.6. 13. 18) · 부추달걀국(1) · 구운두부샐러드 (1.2.5.6. 12. 13) · 임실치즈소시지 (2.5.6. 10. 12. 15. 16 ) · 배추김치(9) · 샤인머스켓주스 (13)	· 새우달걀볶음밥 (1.5.6.9. 13. 18) · 케이준감자튀김 (5.6. 12) · 스틱단무지 · 마라로제샹귀 (2.5.6. 10. 12. 13. 15 . 16. 18) · 잭스초코시리얼 &우유(2.5.6)
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 )	670.00	670.00	6. 1	715.4	719.3	721.4	712.5	684.6
탄수화물(g)			57.0	98. 1	109.8	95.5	95.9	98.8
단백질(g)	18.40	18.40	15.3	37.3	31.7	17.5	21.2	26.3
지방(g)			27.7	17.4	15.6	29.9	25.6	19.0
비타민A(㎍ RAE)	160.00	217.00	101. 1	99.1	46.4	68.0	84.9	206.9
티아민(mg)	0.30	0.37	1.0	0.6	2.9	0.2	0.3	0.9
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.4	0.4	0.4	0.2	0.4	0.6
비타민C(mg)	23.78	30.82	19.3	11.5	28. 1	10.6	14.9	31.6
칼슘(mg)	250.00	300.00	143.0	118.2	112.4	187.2	95.2	202.0
철분(mg)	4.00	5.40	2.6	2.2	3.4	2.2	1.9	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