

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

진경여자중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				09월 04일(월)	09월 05일(화)	09월 06일(수)	09월 07일(목)	09월 08일(금)
				• 비빔밥&약고추장 (5. 10) • 미소장국(5.6) • 순살후라이드&양 념소스 (1.5.6. 12. 13. 15) • 배추김치(9. 13) • 무생채(9. 13) • 우리밀초코칩쿠키 (1.2.5.6)	• 혼합잡곡밥(5) • 감자수제비국 (5.6.9. 13) • 훈제오리감치볶음 (9) • 도토리그랑뎡전 (1.2.5.6. 10. 15. 16) • 청경채무침 • 깍두기(9. 13)	• 짜장라이스 /(1.5.6. 10) • 해물누룽지탕 (5.6.9. 13. 17. 18) • 슬림단무지 • 칠리새우담 (1.4.5.6.9. 12. 16. 18) • 배추김치(9. 13) • 그랜데요구르트 (2)	• 진한경 찰현미밥 • 순살감자탕 (9. 10. 13. 18) • 갈비만두 (1.5.6. 10. 16. 18) • 천사채샐러드 (1.5.6.8. 18) • 오징어볶음&소면 (5.6. 17) • 배추김치(9. 13)	• 혼합잡곡밥(5) • 콩나물냉국(5) • 상추&쌈장 • 고추장제육(10) • 코코넛코다리강정 (1.5.6) • 배추김치(9. 13) • 샤인머스켓
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
낙지/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
오징어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	665.55	665.55	5.6	737.0	643.7	718.1	668.2	745.6
탄수화물(g)			59.1	99.4	96.3	109.0	101.6	118.0
단백질(g)	18.14	18.14	19.9	47.5	23.6	35.1	30.8	39.2
지방(g)			21.0	25.9	17.3	13.9	13.3	12.5
비타민A(mg)	158.52	217.00	159.0	535.2	54.5	58.5	69.8	76.8
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	0.8	0.5	0.3	0.5	1.0
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.5	1.0	0.3	0.3	0.3	0.6
비타민C(mg)	23.63	30.51	48.1	80.4	93.2	23.3	24.5	19.4
칼슘(mg)	240.22	290.23	255.1	742.7	123.1	138.1	165.1	106.4
철분(mg)	3.96	5.30	3.8	8.2	3.4	2.1	2.6	2.8

* 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 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