

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전주문학초등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				11월 13일(월)	11월 14일(화)	11월 15일(수)	11월 16일(목)	11월 17일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> · 친환경찰보리밥 · 표고버섯들깨미역국(5.6.9) · 영양돼지갈비찜(5.6.10.13) · 골뱅이야채초무침(13) · 건과류열치볶음(13.14) · 육은지파지찜(5.6.9.13) · 마시는순수요거트(지역가공품)(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀찰국수수밥 · 고추장아욱국(5.6.8.9.18) · 오향장육(2.5.6.10.12.13) · 야채초무침(5.6.13) · 관쇼새우(1.5.6.9) · 보쌈김치(9) · 쫄래떡 · 채소쌈/쌈장(자율)(5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 단호박카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) · 무청시래기들깨국(5.6) · 숙주나물무침 · 수제치킨가스/파인애플소스(1.2.5.6.12.13.15) · 배추김치(9) · 방울토마토(12) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경조각김정콩밥(5) · 부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) · 참조고기사리찜(5.6.13) · 한우가지채볶음(5.6.13.16) · 구운허브치킨(닭다리살)/머스터드(1.2.5.6.15) · 나박무김치(9.13) · 딸기아이스크림(허쉬)(1.2.5) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경오곡쌀밥 · 한우표고버섯무국(16) · 로제떡볶이(완)(1.2.5.6.10.15.16) · 파리고추멸치볶음(5.6) · 임실치즈돈가스(1.2.5.6.10) · 갯잎김치(13) · 수제데미소스(1.2.5.6.12.13.16) · 한국야쿠르트(2)
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)	595.53	595.53	9.6	597.1	641.8	594.1	706.8	724.0
탄수화물(g)			55.9	76.4	96.3	100.0	82.5	97.4
단백질(g)	14.21	14.21	19.9	36.0	31.9	26.9	38.5	27.6
지방(g)			24.2	16.1	12.8	8.8	24.6	24.9
비타민A(μg RAE)	121.33	173.52	149.8	95.9	142.5	240.9	158.0	111.8
티아민(mg)	0.23	0.28	0.6	0.6	0.7	0.6	0.5	0.8
리보플라빈(mg)	0.26	0.32	0.5	0.5	0.4	0.3	0.7	0.4
비타민C(mg)	16.82	21.38	20.9	7.7	19.3	23.9	35.0	18.8
칼슘(mg)	207.56	250.84	195.7	269.7	135.2	128.4	198.1	247.1
철분(mg)	2.65	3.40	2.8	2.7	2.9	2.6	2.6	3.1

* 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