

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전주문학초등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				03월 04일(월)	03월 05일(화)	03월 06일(수)	03월 07일(목)	03월 08일(금)
				· 친환경찰보리쌀밥 · 냉이된장국 (5.6.9) · 야채초무침 (5.6.13) · 견과류멸치볶음 (13.14) · 단호박오리불고기 (5.6.13) · 한옥마을튀김만두 (1.5.6.10.16.18) · 배추김치(자율) (9) · 채소쌈/쌈장(자율) (5.6)	· 친환경버섯카로틴 쌀밥 · 감자맑은국 (8.9.18) · 콩나물겨자초무침 (1.5.6.8.13) · 톨육김치전 (1.6.9.10) · 흑돈LA갈비구이 (10) · 배추김치(자율) (9) · 바질크림치즈토마 토(2.12.13)	· 산채비빔밥(5) · 근대된장국(5.6) · 꼬들매실오이지무 침(13) · 탕수육(돼지고기 (1.5.6.10.11.12.1 3) · 배추김치(자율 (9) · 비빔약고추장 (5.6.10.13) · 마시는순수요거트 (지역가공품)(2)	· 친환경현미귀리밥 · 영양닭죽(15) · 도라지오이초무침 (13) · 제주갈치카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) · 배추김치(자율 (9) · 딸기 · 수제데리버거 (1.2.5.6.10.13.16. 18)	· 친환경오곡쌀밥 · 한우표고버섯무국 (16) · 파리고추멸치볶음 (5.6) · 임실치즈돈가스 (1.2.5.6.10) · 구운허브치킨(닭 다리살)/머스터드 (1.2.5.6.15) · 갯잎김치(13) · 수제데미소스 (1.2.5.6.12.13.16)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산
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)	590.02	590.02	-6.0	508.6	547.9	478.1	652.7	587.1
탄수화물(g)			50.9	63.9	65.3	72.8	84.2	63.6
단백질(g)	13.99	13.99	19.1	30.0	24.0	19.4	29.3	28.7
지방(g)			29.9	14.7	19.5	12.3	20.8	24.1
비타민A(μg RAE)	118.75	169.62	118.4	163.7	74.8	185.9	63.8	103.9
티아민(mg)	0.22	0.28	0.5	0.3	0.7	0.5	0.4	0.6
리보플라빈(mg)	0.26	0.33	0.4	0.5	0.4	0.5	0.3	0.3
비타민C(mg)	16.17	20.41	20.6	16.2	15.1	16.8	35.7	19.0
칼슘(mg)	209.42	252.29	135.5	172.1	108.1	139.0	80.1	178.4
철분(mg)	2.57	3.31	3.2	6.2	2.1	2.5	2.4	2.8

* 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