

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전주문학초등학교

(중식)

| 주간<br>학교급식 영양량 |           |           |            | 11월 20일(월)   | 11월 21일(화)   | 11월 22일(수)  | 11월 23일(목)   | 11월 24일(금)   |
|----------------|-----------|-----------|------------|--|--|---|--|--|
|                |           |           |            | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경혼합곡밥 (5)</li> <li>· 우리밀감자들깨수제비탕 (5.6)</li> <li>· 양상추샐러드(오리엔탈드레싱) (5.6.12)</li> <li>· 오징어볶음 (5.6.13.17)</li> <li>· 한돈한우떡갈비 (5.6.10.15.16.18)</li> <li>· 배추김치 (9)</li> <li>· 황치즈보또마카롱 (1.2.6)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경오곡쌀밥</li> <li>· 소고기파송송계란탕 (1.16)</li> <li>· 닭봉조림(데리야끼소스) (5.6.13.15)</li> <li>· 청경채새우살볶음 (5.6.9.12.13.18)</li> <li>· 알감자버터구이 (2.13)</li> <li>· 배추김치 (9)</li> <li>· 골드키위</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 산채비빔밥/약고추장 (5.6.10.13)</li> <li>· 들깨무채국</li> <li>· 꼬들매실오이지무침 (13)</li> <li>· 탕수육(돼지고기) (1.5.6.10.11.12.13)</li> <li>· 배추김치 (9)</li> <li>· 굴</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경귀리밥</li> <li>· 영양닭죽 (15)</li> <li>· 도라지오이초무침 (13)</li> <li>· 제주갈치카레구이 (2.5.6.12.13.16.18)</li> <li>· 갯김치 (9)</li> <li>· 샤인머스켓(청포도)</li> <li>· 바삭한견과 (2.4.14.19)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경찰흑미밥</li> <li>· 바지락미역국 (9.18)</li> <li>· 목은지닭조림 (5.6.9.13.15)</li> <li>· 김실파무침</li> <li>· 수제왕새우튀김 (1.2.5.6.9)</li> <li>· 열갈이열무겉절이 (9.13)</li> <li>· 굴</li> </ul> |
| 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<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 주평균<br>섭취량 | 영양량  | 영양량  | 영양량   | 영양량  | 영양량  |
| 에너지(kcal)      | 595.53    | 595.53    | 4.9        | 758.2  | 573.4  | 459.9   | 715.0  | 618.2  |
| 탄수화물(g)        |           |           | 55.6       | 88.2   | 75.8   | 80.3  | 99.3   | 86.2   |
| 단백질(g)         | 14.21     | 14.21     | 18.5       | 26.3   | 31.1   | 20.6  | 32.3   | 32.8   |
| 지방(g)          |           |           | 25.9       | 32.8   | 14.9   | 6.6   | 19.8   | 15.0   |
| 비타민A(μg RAE)   | 121.33    | 173.52    | 115.6      | 51.7   | 100.1  | 149.3   | 89.7   | 186.9  |
| 티아민(mg)        | 0.23      | 0.28      | 0.6        | 0.8  | 0.4  | 0.6   | 0.5  | 0.5  |
| 리보플라빈(mg)      | 0.26      | 0.32      | 0.4        | 0.3  | 0.4  | 0.4   | 0.4  | 0.6  |
| 비타민C(mg)       | 16.82     | 21.38     | 34.9       | 6.7  | 72.1   | 44.2  | 5.2  | 46.2   |
| 칼슘(mg)         | 207.56    | 250.84    | 137.2      | 132.8  | 111.6  | 143.1   | 92.7   | 206.0  |
| 철분(mg)         | 2.65      | 3.40      | 3.4        | 3.1  | 4.3  | 3.0   | 2.4  | 4.0  |

\* 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