

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전주문학초등학교

(중식)

| | | | | | | | | |
|----------------|-----------|-----------|------------|---|---|--|---|---|
| 주간 학교급식 영양량 | | | | 06월 09일(월) | 06월 10일(화) | 06월 11일(수) | 06월 12일(목) | 06월 13일(금) |
| | | | | · 친환경찰기장밥 · 우동(1.5.6.8.9) · 고추장감말랭이무침(5.6) · 닭가슴살양상추샐러드(1.2.5.6.15) · 낙지제육볶음(5.6.10.13) · 바삭새우튀김(완)(1.5.6.9) · 배추김치(9) · 한국야쿠르트(2) | · 친환경발아찰현미밥 · 시금치된장국(5.6.9) · 돼지고기수육(소금)(10) · 야채초무침(5.6.13) · 한옥마을튀김만두(1.5.6.10.16.18) · 보쌈김치(9) · 마시는순수요거트(로컬푸드)(2) | · 단호박카레밥(2.5.6.10.12.13.16.18) · 근대두부된장국(5.6) · 닭꼬치구이(다향.70)(5.6.15) · 배추김치(9) · (1학년입학100일기념)백설기떡 · 참외 | · 친환경찰흑미밥 · 쇠고기파송송계란탕(1.16) · 영양닭찜(5.6.13.15) · 곤약국수골뱅이야채초무침(5.6.13) · 비름나물된장들기름우침(5.6) · 배추김치(9) · 건과넛은햇케이크(1.2.4.5.6) | · 친환경찰보리밥 · 낙지연포탕(5.16) · 졸면야채무침(5.6.13) · 찢잎순복음(5.6) · 제주갈치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) · 치즈몽땅핫도그/설탕/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.18) · 배추김치(9) |
| 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) | 592.90 | 592.90 | 1.7 | 720.3 | 542.7 | 598.5 | 571.5 | 581.2 |
| 탄수화물(g) | | | 56.4 | 99.7 | 63.9 | 93.6 | 75.6 | 87.5 |
| 단백질(g) | 14.15 | 14.15 | 18.3 | 29.0 | 28.0 | 25.1 | 30.3 | 24.1 |
| 지방(g) | | | 25.2 | 22.1 | 18.7 | 13.3 | 15.5 | 13.9 |
| 비타민A(㎍ RAE) | 120.81 | 172.61 | 142.2 | 85.2 | 117.7 | 177.4 | 150.8 | 180.2 |
| 티아민(mg) | 0.23 | 0.28 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.6 | 0.3 | 0.4 |
| 리보플라빈(mg) | 0.26 | 0.33 | 0.4 | 0.4 | 0.3 | 0.4 | 0.7 | 0.4 |
| 비타민C(mg) | 16.76 | 21.28 | 9.5 | 5.4 | 12.5 | 16.4 | 6.0 | 7.5 |
| 칼슘(mg) | 207.56 | 250.74 | 155.4 | 159.7 | 133.6 | 117.3 | 155.9 | 210.3 |
| 철분(mg) | 2.64 | 3.39 | 3.7 | 2.3 | 1.8 | 9.3 | 2.8 | 2.5 |

* 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 전쌀을 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