

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전주문학초등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				05월 19일(월)	05월 20일(화)	05월 21일(수)	05월 22일(목)	05월 23일(금)
				· 친환경찰흑미밥 · 돈육청국장찌개 (5.9.10) · 로제떡볶이 (1.2.5.6.10.15.16) · 갯잎순볶음(5.6) · 닭봉오븐구이 (5.6.13.15) · 총각김치(9) · 방울토마토(12)	· 친환경귀리밥 · 우리밀감자들깨수제비탕(5.6.9) · 양상추샐러드(오리엔탈드레싱)(5.6.12) · 오징어볶음(5.6.13.17) · 두툽떡갈비구이(로컬푸드)(5.6.10.15.16.18) · 배추김치(9) · 참외	· 한우콩나물무채밥(5.16) · 아욱된장국(5.6) · 고추장돼지불고기(5.6.10) · 배추김치(9) · 꼬막부추양념장(5.6.13.18) · 바람떡	· 친환경차수수밥 · 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 돌미나리된장무침(5.6) · 케이준꿀치킨샐러드(1.2.5.6.12.15) · 제주갈치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) · 총각김치(9) · 수박	· 친환경찰현미밥 · 온곡수 (1.5.6.9.13) · 고추장돼지갈비조림(5.6.10.13) · 참치김치볶음(5.9.13.16.18) · 돈육갯잎전(1.5.6.10.15.16) · 당근열무물김치(6.13) · 바나나
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	-4.0	510.3	583.5	521.6	597.8	634.1
탄수화물(g)			52.4	74.3	74.0	65.6	70.1	85.3
단백질(g)	14.15	14.15	19.1	27.3	23.7	25.3	28.3	29.9
지방(g)			28.5	11.1	21.4	16.4	22.3	17.9
비타민A(㎍ RAE)	120.81	172.61	136.0	215.5	51.2	148.0	134.5	131.1
티아민(mg)	0.23	0.28	0.6	0.4	0.8	0.6	0.6	0.7
리보플라빈(mg)	0.26	0.33	0.4	0.4	0.3	0.6	0.3	0.4
비타민C(mg)	16.76	21.28	13.1	7.8	15.8	11.6	20.6	9.8
칼슘(mg)	207.56	250.74	149.0	181.9	134.6	154.3	114.7	159.2
철분(mg)	2.64	3.39	2.9	2.9	2.9	3.1	2.7	2.9

* 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