

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전주효자초등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				12월 18일(월)	12월 19일(화)	12월 20일(수)	12월 21일(목)	12월 22일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> 친환경혼합잡곡밥(5) 우리밀씨앗호떡(1.2.5.6) 다슬기된장국(5.6) 연근조림(5.6.13) 직접담은무생채(9) 돈육불고기(5.6.10.13) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경검정쌀밥 수삼닭무국(15) 미역오이초무침(13) 삼치데리야끼구이(5.6.13) 배추김치(9) 미니핫도그&케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.18) 	<ul style="list-style-type: none"> 행야채볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 양지쌀국수(5.6.13.15.16.18) 올외장아찌무침 용가리치킨&머스타드(1.2.5.6.13.15) 깍두기(9) 굴 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경귀리쌀밥 오징어무국(5.6.17) 두부양념조림(5) 콩나물무침(5.6) 오오통살새우까스&감귤타르소스(1.2.5.6.9.13) 배추김치(9) 크리스마스롤케이크(1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경혼합잡곡밥(5) 동지팔죽(인절미)(5.13) 행모듬찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 안동식찌닭(5.6.13.15) 떡새우완자전(1.2.5.6.9.18) 새송이버섯전(1) 배추겉절이(9.13)
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)	573.58	573.58	15.0	743.1	617.9	585.6	629.2	723.4
탄수화물(g)			57.3	124.4	74.0	79.6	84.5	102.9
단백질(g)	13.49	13.49	18.2	24.9	34.2	24.8	25.8	38.0
지방(g)			24.4	15.1	18.3	18.4	19.8	16.6
비타민A(μg RAE)	116.19	164.94	66.9	57.3	52.9	35.0	44.5	144.9
티아민(mg)	0.23	0.28	0.5	0.6	0.3	0.6	0.3	0.7
리보플라빈(mg)	0.26	0.32	0.4	0.3	0.3	0.2	0.4	0.5
비타민C(mg)	16.42	20.94	16.1	21.9	8.6	33.7	5.8	10.7
칼슘(mg)	198.85	240.64	163.8	173.7	117.1	141.4	224.0	162.9
철분(mg)	2.56	3.29	2.8	2.1	1.6	3.0	3.2	4.1

* 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