

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전주효자초등학교

(중식)

|                |           |           |            |            |   |  |   |  |            |            |
|----------------|-----------|-----------|------------|------------|---|--|---|--|------------|------------|
| 주간<br>학교급식 영양량 |           |           |            | 03월 03일(월) | 03월 04일(화)  | 03월 05일(수)   | 03월 06일(목)  | 03월 07일(금)   | 03월 08일(토) | 03월 09일(일) |
|                |           |           |            |            | · 친환경수수밥<br>· 소고기미역국<br>(5.6.13.16)<br>· 돼지갈비찜<br>(5.6.10.13)<br>· 시금치나물<br>· 깍두기(9)<br>· 새학기응원케이크(1.2.5.6) | · 자장밥<br>(2.5.6.10.13.16)<br>· 팽이계란국<br>(1)<br>· 꼬들단무지무침<br>· 바삭당수육<br>&소스<br>(1.5.6.10.11.13)<br>· 배추김치(9)<br>· 요구르트(2) | · 친환경혼합잡곡밥(5)<br>· 냉이된장국<br>(5.6)<br>· 콩나물당면잡채(5.6.13.18)<br>· 간장소불고기<br>(5.6.13.16)<br>· 배추김치(9)<br>· 고마워감글씨(13) | · 친환경찰보리밥<br>· 바지락순두부찌개(5.18)<br>· 취나물무침<br>(5.6.13)<br>· 닭가슴살함박스테이크<br>(1.2.5.6.12.13.15.16)<br>· 배추김치(9)<br>· 딸기 |            |            |
| 식재료            |           |           |            | 원산지        | 원산지   | 원산지  | 원산지   | 원산지  | 원산지        | 원산지        |
| 쇠고기(종류)/가공품    |           |           |            |            | 국내산(한우)/국내산   | 국내산(한우)/국내산  | 국내산(한우)/국내산   | 국내산(한우)/국내산  |            |            |
| 돼지고기/가공품       |           |           |            |            | 국내산/국내산   | 국내산/국내산  | 국내산/국내산   | 국내산/국내산  |            |            |
| 닭고기/가공품        |           |           |            |            | 국내산/국내산   | 국내산/국내산  | 국내산/국내산   | 국내산/국내산  |            |            |
| 오리고기/가공품       |           |           |            |            | 국내산/국내산   | 국내산/국내산  | 국내산/국내산   | 국내산/국내산  |            |            |
| 1) 쌀/가공품       |           |           |            |            | 국내산   | 국내산  | 국내산   | 국내산  |            |            |
| 2) 배추/가공품      |           |           |            |            | 국내산   | 국내산  | 국내산   | 국내산  |            |            |
| 3) 고춧가루/가공품    |           |           |            |            | 국내산   | 국내산  | 국내산   | 국내산  |            |            |
| 4) 콩/가공품       |           |           |            |            | 국내산   | 국내산  | 국내산   | 국내산  |            |            |
| 낙지/가공품         |           |           |            |            | 국내산   | 국내산  | 국내산   | 국내산  |            |            |
| 고등어/가공품        |           |           |            |            | 국내산   | 국내산  | 국내산   | 국내산  |            |            |
| 갈치/가공품         |           |           |            |            | 국내산   | 국내산  | 국내산   | 국내산  |            |            |
| 오징어/가공품        |           |           |            |            | 국내산   | 국내산  | 국내산   | 국내산  |            |            |
| 꽃게/가공품         |           |           |            |            | 국내산   | 국내산  | 국내산   | 국내산  |            |            |
| 참조기/가공품        |           |           |            |            | 국내산   | 국내산  | 국내산   | 국내산  |            |            |
| 영양소            | 평균<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 주평균<br>섭취량 | 영양량        | 영양량   | 영양량  | 영양량   | 영양량  | 영양량        | 영양량        |
| 에너지(kcal)      | 595.08    | 595.08    | 4.2        |            | 551.4   | 621.4  | 631.9   | 675.3  |            |            |
| 탄수화물(g)        |           |           | 57.0       |            | 76.3  | 94.4   | 98.1  | 81.0   |            |            |
| 단백질(g)         | 14.28     | 14.28     | 20.1       |            | 30.4  | 32.3   | 30.4  | 30.2   |            |            |
| 지방(g)          |           |           | 22.9       |            | 12.6  | 11.8   | 13.1  | 25.0   |            |            |
| 비타민A(μgRAE)    | 122.27    | 174.59    | 122.7      |            | 182.1   | 118.5  | 106.2   | 84.1   |            |            |
| 티아민(mg)        | 0.23      | 0.29      | 0.8        |            | 0.6   | 0.7  | 0.4   | 1.3  |            |            |
| 리보플라빈(mg)      | 0.26      | 0.33      | 0.5        |            | 0.4   | 0.5  | 0.7   | 0.4  |            |            |
| 비타민C(mg)       | 17.22     | 22.02     | 29.8       |            | 17.6  | 16.9   | 33.5  | 51.0   |            |            |
| 칼슘(mg)         | 203.69    | 247.66    | 226.2      |            | 215.9   | 231.3  | 269.7   | 187.8  |            |            |
| 철분(mg)         | 2.65      | 3.41      | 4.9        |            | 2.9   | 2.6  | 6.9   | 7.3  |            |            |

- \* 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 찌쌀을 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