

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전주효자초등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				03월 24일(월) · 친환경수수밥 · 물만둣국 (1.5.6.10.16.18) · 순살고등어무조림(5.6.7.13) · 돈육메추리알조림(1.5.6.10.13) · 봄동무침 · 배추김치(9)	03월 25일(화) · 친환경귀리밥 · 감자고추장찌개(5.6.13) · 간장닭갈비(5.6.15) · 브로콜리버섯볶음(5.6.13.18) · 배추김치(9) · 깍아먹는요거트(2)	03월 26일(수) · 소고기콩나물밥&달래양념장(5.6.13.16) · 열갈이된장국(5.6) · 두부양념조림(5.6.13) · 직접담은무생채(9.13) · 수제불고기케사디아(2.5.6.10.12.13.16) · 구이김	03월 27일(목) · 친환경찰기장밥 · 순살감자탕(5.6.10) · 단호박조림(13) · 세발나물무침 · 순살크런치생선까스&타르타르소스(1.2.5.6.13) · 깍두기(9)	03월 28일(금) · 친환경혼합잡곡밥(5) · 오징어무국(13.17) · 수육&상추쌈(5.6.10.13) · 보쌈김치(9) · 간장깻잎장이찌(5.6) · 골드파인애플	03월 29일(토)	03월 30일(일)
식재료				원산지	원산지	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	영양량	영양량
에너지(kcal)	595.08	595.08	8.7	667.0	633.4	603.1	717.8	614.3		
탄수화물(g)			54.3	87.6	96.5	84.1	94.1	69.2		
단백질(g)	14.28	14.28	23.0	38.5	34.4	27.2	34.8	47.6		
지방(g)			22.8	16.6	11.8	16.9	21.3	14.0		
비타민A(μgRAE)	122.27	174.59	149.8	119.1	131.2	118.6	277.0	103.2		
티아민(mg)	0.23	0.29	0.8	1.1	0.4	0.6	0.7	1.0		
리보플라빈(mg)	0.26	0.33	0.6	0.8	0.7	0.7	0.5	0.4		
비타민C(mg)	17.22	22.02	18.9	15.6	17.7	20.5	13.0	27.9		
칼슘(mg)	203.69	247.66	246.7	201.2	264.1	331.6	192.0	244.4		
철분(mg)	2.65	3.41	4.1	6.4	2.5	4.1	3.8	3.5		

* 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 찌쌀을 포함)

2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 배추/열갈이배추/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