

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전주효자초등학교

(중식)

				03월 10일(월)	03월 11일(화)	03월 12일(수)	03월 13일(목)	03월 14일(금)	03월 15일(토)	03월 16일(일)
주간 학교급식 영양량				· 친환경수수밥 · 순살동태찌개 (5.13) · 비타민된장나물(5.6) · 계란말이 (1.2.5.6.10.15.16) · 한입떡갈비 (5.6.10.13.15.16.18) · 배추김치(9)	· 친환경찰보리밥 · 닭개장 (5.6.15) · 양배추쌈&쌈장(5.6.13) · 진미채마늘종볶음 (5.6.13.17) · 돈육버섯불고기(13) · 배추김치(9)	· 날치알김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 유부우동국 (1.2.5.6.7.9.13.18) · 만다린샐러드 (1.2.5.6.12) · 뿌링순살치킨 (1.5.6.15) · 깍두기(9) · 짜먹는요거버(2)	· 친환경찰기장밥 · 햄모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 감자채볶음 (5) · 순살임연수국이 (2.5.6.12.13.16.18) · 목은지파김치 지짐(9) · 샤인머스켓	· 흑미밥 · 아욱된장국 (5.6) · 분모자로제짬닭 (2.5.6.12.13.15) · 오이부추우침 (13) · 병아리콩멸치볶음(5.6.13) · 배추김치(9) · 요거트푸딩 (2)		
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	3.9	644.6	580.0	645.3	571.3	650.1		
탄수화물(g)			52.6	68.5	78.1	81.9	83.8	89.4		
단백질(g)	14.28	14.28	20.7	33.0	32.5	29.8	24.4	38.4		
지방(g)			26.8	25.1	14.6	21.3	14.8	15.1		
비타민A(μg RAE)	122.27	174.59	126.8	131.4	114.1	120.6	62.4	205.5		
티아민(mg)	0.23	0.29	0.6	1.0	0.5	0.5	0.4	0.8		
리보플라빈(mg)	0.26	0.33	0.5	0.6	0.6	0.5	0.4	0.6		
비타민C(mg)	17.22	22.02	18.2	11.7	18.6	18.4	18.0	24.5		
칼슘(mg)	203.69	247.66	224.8	216.7	96.6	323.0	163.7	323.9		
철분(mg)	2.65	3.41	4.1	4.9	2.5	4.1	6.0	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 찹쌀, 현미, 흑미 및 찌쌀을 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.계, 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