

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전주효자초등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				12월 04일(월)	12월 05일(화)	12월 06일(수)	12월 07일(목)	12월 08일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> · 친환경혼합잡곡밥 (5) · 건새우아욱국 (5.6.9) · 닭고기카레조림 (2.5.6.12.13.15.16.18) · 양배추찜 (간장) (5.6) · 슬라이스햄야채볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16) · 배추김치 (9) · 허니버터아몬드 (2.5) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경검정쌀밥 · 감자옹심이들깨국 (5.6.9.17.18) · 콩나물불고기 (5.6.10.13) · 야채계란말이 (1.2.5.6.10.15.16) · 배추김치 (9) · 샤인머스켓 푸딩 · 견과류김자반 (5) 	<ul style="list-style-type: none"> · 떡갈비버거 (1.2.5.6.12) · 로제스파게티 (1.2.5.6.12.13) · 미키감자튀김 (5.6) · 배추김치 (9) · 오이피클 · 현미누룽지 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경기장밥 · 오리탕 (5.6.13) · 코다리무조림 (5.6.13) · 배추나물들깨 무침 · 떡강정&땅콩소스 (4.5.6.12.13) · 배추김치 (9) · 굴 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경찰보리밥 · 김치수제비국 (5.6.9) · 취나물들깨무침 1 (5.6.13) · 수제치킨커틀릿 /소스 (1.2.5.6.13.15) · 총각김치 (9) · 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)	573.58	573.58	11.8	831.1	613.5	536.8	603.8	620.6
탄수화물(g)			58.5	102.8	87.0	81.2	91.4	102.0
단백질(g)	13.49	13.49	16.5	42.6	29.6	8.4	24.9	25.3
지방(g)			25.0	26.2	15.1	19.3	14.9	12.6
비타민A(μg RAE)	116.19	164.94	116.1	198.8	133.0	70.2	58.7	119.9
티아민(mg)	0.23	0.28	0.5	0.5	0.5	0.6	0.4	0.4
리보플라빈(mg)	0.26	0.32	0.5	0.7	0.4	0.4	0.4	0.4
비타민C(mg)	16.42	20.94	17.6	29.7	11.2	5.1	24.6	17.4
칼슘(mg)	198.85	240.64	234.6	550.0	136.8	179.5	123.7	182.9

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
철분(mg)	2.56	3.29	4.2	4.6	4.2	5.3	2.4	4.5

* 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 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.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