

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전주효자초등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				01월 01일(월)	01월 02일(화)	01월 03일(수)	01월 04일(목)	01월 05일(금)
					<ul style="list-style-type: none"> 친환경혼합잡곡밥 (5) 우거지된장국 (5.6.16) 섬초나물 (5.6) 코코넛코다리유자강정 (5.13) 배추김치 (9) 칠리치킨피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경기장밥 굴짬뽕국 (5.6.8.9.13.17.18) 돈육간장불고기 (5.6.10.13) 햄감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 고사리들깨나물 (5.6) 배추김치 (9) 인절미맛막대과자 (1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰보리밥 소고기미역국 (5.6.16) 치즈등갈비볶림 (1.2.5.6.10.12.13) 메추리알버섯장조림 (1.5.6.13) 오이도라지초무침 (13) 배추김치 (9) 치즈블링브라우니 (1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> 잔치국수 (1.5.6) 울외장아찌무침 옛날순살깨통닭 (1.5.6.15) 배추김치 (9) 현미누룽지 야쿠르트(사인머스켓)(2)
식재료				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 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	573.58	573.58	14.3		670.4	613.6	761.0	577.8
탄수화물(g)			58.1		101.5	89.7	99.2	84.0
단백질(g)	13.49	13.49	21.0		32.9	33.2	35.3	33.8
지방(g)			20.9		13.3	12.2	24.5	10.0
비타민A(μg RAE)	116.19	164.94	131.1		211.7	61.2	202.6	48.8
티아민(mg)	0.23	0.28	0.5		0.4	0.7	0.6	0.3
리보플라빈(mg)	0.26	0.32	0.4		0.4	0.4	0.4	0.2
비타민C(mg)	16.42	20.94	12.4		28.2	11.6	6.9	3.0
칼슘(mg)	198.85	240.64	244.4		234.0	165.6	252.1	326.1
철분(mg)	2.56	3.29	3.4		3.7	2.9	4.0	2.9

* 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