

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전주효자초등학교

(중식)

				11월 13일(월)	11월 14일(화)	11월 15일(수)	11월 16일(목)	11월 17일(금)
주간 학교급식 영양량				<ul style="list-style-type: none"> · 옥수수밥 · 해물볶음우동 (5.6. 12. 13. 17. 18) · 감자호박된장국 (5.6) · 시금치나물무침 (5.6) · 순살닭고기볶음 (5.6. 13. 15) · 배추김치(9) · 망고젤리스틱 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경수수밥 · 동대찌개7(5.6) · 연근조림(5.6. 13) · 돼지갈비떡찜 (5.6. 10. 13) · 오징어김치전 7(1.5.6.9.17) · 배추김치(9) · 쿨 	<ul style="list-style-type: none"> · 소고기콩나물밥 &양념장(5.6. 16) · 열갈이배추된장국 (5.6) · 무생채1 · 청포묵김가루무침 (5.6) · 바삭달콤한순살치킨(1.2.5.6. 15) · 배즙(도내생산)(13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경기장밥 · 연포탕(5.6) · 메추리알버섯장조림(1.5.6. 13) · 무쌈 · 꼬막살야채초무침 (5.6. 13. 17. 18) · 목살스테이크 9(10) · 보쌈김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경찰보리밥 · 추어탕(5.6) · 부추무침1(5.6) · 어묵야채볶음 (1.5.6) · 오븐스틱돈가스 &소스 (1.2.5.6. 10. 12. 13. 18) · 배추김치(9) · 옷달블루베리요구르트(2)
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	6.4	619.5	591.7	605.2	611.8	623.1
탄수화물(g)			60.5	93.5	90.0	82.8	87.0	98.3
단백질(g)	13.49	13.49	19.9	31.2	33.0	32.4	30.6	21.5
지방(g)			19.6	12.5	9.4	15.3	13.3	14.5
비타민A(μg RAE)	116.19	164.94	102.6	172.4	80.0	64.1	116.2	80.5
티아민(mg)	0.23	0.28	0.5	0.4	0.6	0.5	0.6	0.3
리보플라빈(mg)	0.26	0.32	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.5
비타민C(mg)	16.42	20.94	21.3	21.3	35.1	29.9	5.4	14.7
칼슘(mg)	198.85	240.64	232.1	145.7	214.2	192.1	114.6	493.8
철분(mg)	2.56	3.29	3.7	3.0	2.8	4.1	3.4	5.4

* 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.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