

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전주효자초등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				11월 20일(월)	11월 21일(화)	11월 22일(수)	11월 23일(목)	11월 24일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> 친환경검정쌀밥 바지락순두부찌개 (5.6.18) 찐가지나물(5.6) 코코넛연어까스 &소스(1.5.6.13.16) 콘치즈(1.2.5.13) 배추김치(9) 달콤한 배 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경기장밥 시래기들깨된장국 (5.6) 검정콩땅콩조림 (4.5) 버섯소불고기 (5.6.13.16) 배추김치(9) 과일샐러드(요거트드레싱)(1.2.5.6.12) 무지개떡 	<ul style="list-style-type: none"> 김주먹밥(쇠고기)(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 유부우동(면)(1.5.6.7.9.13.18) 꼬들단무지무침 (1.2.5.6.9) 배추겉절이(9.13) 상하목장요구르트 (2) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰보리밥 오리훈제*부추무침(5.6.13) 토란들깨탕 애호박버섯볶음 (5.6) 치즈떡볶이 (1.2.5.6.12.13) 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경차조밥 돈육김치찌개 (5.6.9.10) 롯데부추침(5.6) 한입떡갈비야채조림 (5.6.10.13.15.16.18) 목은지파김치지짐 (9) 검정깨죽
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	24.0	609.5	605.7	589.6	874.4	878.2
탄수화물(g)			56.6	88.7	87.5	84.7	114.7	126.5
단백질(g)	13.49	13.49	17.6	22.3	29.5	20.9	39.9	43.0
지방(g)			25.8	17.8	15.4	17.8	29.1	21.7
비타민A(μg RAE)	116.19	164.94	75.0	59.7	46.5	55.1	137.5	76.0
티아민(mg)	0.23	0.28	0.5	0.2	0.4	0.3	0.6	0.9
리보플라빈(mg)	0.26	0.32	0.5	0.3	0.5	0.2	0.8	0.7
비타민C(mg)	16.42	20.94	64.4	7.0	13.1	17.1	272.9	12.0
칼슘(mg)	198.85	240.64	240.1	212.7	202.3	242.2	163.0	380.2
철분(mg)	2.56	3.29	4.3	2.9	5.0	2.3	5.9	5.2

* 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