

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전주효자초등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				12월 11일(월)	12월 12일(화)	12월 13일(수)	12월 14일(목)	12월 15일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> 친환경기장밥 시래기들깨된장국(5.6) 메추리알버섯장조림(1.5.6.13) 폴면야채무침(5.6.13) 허브치킨참스테이크(2.5.6.12.13.15.16) 배추김치(9) 초코찰보리팬케이크(1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경검정쌀밥 우렁살된장찌개(5.6.9) 미나리나물무침(5.6) 직접담은무생채(9) 임연수카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 한입떡갈비야채조림(5.6.10.13.15.16.18) 유산균사과워터젤리 	<ul style="list-style-type: none"> 짜장면(5.6.10.13.16) 친환경강황쌀밥 계란실파국(1.5.6) 꼬들단무지무침 배추김치(9) 오징어불탕수육(1.5.6.10.11.12.13.17) 오이사와샐러드(1.5.13) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경기장밥 소고기무국(5.6.16) 감오징어초무침(5.6.13.17) 우리콩두부/참치김치볶음(5.6.9.13) 참쌀김부각(5.6) 깍두기(9) 붕어빵(팥, 슈크림)(1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경차조밥 단호박죽(13) 꼬치어묵국(1.5.6.7.18) 매운떡돼지갈비찜(5.6.10.13) 고구마줄기들깨나물(5.6) 배추김치(9)
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	22.1	684.6	638.0	671.5	769.9	737.8
탄수화물(g)			59.1	98.0	91.1	106.5	112.9	103.9
단백질(g)	13.49	13.49	17.9	34.2	27.5	21.9	34.5	36.7
지방(g)			23.1	16.9	18.3	16.6	18.6	18.5
비타민A(μg RAE)	116.19	164.94	115.9	164.7	22.7	71.7	45.6	274.9
티아민(mg)	0.23	0.28	0.6	0.5	0.8	0.5	0.3	0.9
리보플라빈(mg)	0.26	0.32	0.4	0.5	0.4	0.4	0.4	0.5
비타민C(mg)	16.42	20.94	12.4	10.2	10.7	13.8	8.7	18.6
칼슘(mg)	198.85	240.64	189.2	242.0	296.7	119.4	130.8	157.1

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
철분(mg)	2.56	3.29	4.7	3.9	6.7	6.5	3.3	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 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.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