

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전주효자초등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				11월 27일(월)	11월 28일(화)	11월 29일(수)	11월 30일(목)	12월 01일(금)
				· 친환경혼합잡곡밥(5) · 닭미역국 7(5.6.15) · 갈치감자조림(5.6) · 숙주미나리생채(13) · 문어비엔나케첩조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 배추김치(9) · 붕어빵(팥,슈크림)(1.2.5.6)	· 친환경수수밥 · 물만두국 1(1.5.6.10.16.18) · 닭감자조림(5.6.13.15) · 버섯잡채(5.6.13.16) · 유즐리멸치볶음(5.6.13) · 배추김치(9) · 골드파인애플	· 훈제치킨마요볶음밥/김가루(1.5.6.13.15.18) · 김치콩나물국 7(5.6.9) · 참나물겉절이(5.6.13) · 깍두기(9) · 수제탕수육./소스(5.6.10.12.13) · 웃담말기요구르트(2)	· 친환경찰보리밥 · 청국장찌개(5.6.9) · 감자조림(5.6.13) · 콩나물무침(5) · 카레순살삼치구이(2.5.6.13.16.18) · 초코칩파이(1.2.5.6) · 배추김치(9)	· 친환경기장밥 · 소고기미역국(5.6.16) · 직접담은무생채(9) · 낙지오징어볶음 1(5.6.13.17) · 닭봉오븐구이(5.6.12.13.15) · 생알마카롱(축하해)(1.2.6)
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	10.1	597.1	651.3	606.1	579.1	724.3
탄수화물(g)			59.7	86.4	91.0	91.6	89.8	106.4
단백질(g)	13.49	13.49	19.2	27.1	35.2	27.3	24.7	35.6
지방(g)			21.1	15.8	15.1	14.2	12.9	15.1
비타민A(㎍ RAE)	116.19	164.94	122.1	129.4	239.0	143.2	23.8	74.9
티아민(mg)	0.23	0.28	0.4	0.4	0.5	0.6	0.4	0.3
리보플라빈(mg)	0.26	0.32	0.4	0.5	0.5	0.5	0.4	0.2
비타민C(mg)	16.42	20.94	10.6	11.3	12.9	9.1	12.5	7.1
칼슘(mg)	198.85	240.64	167.2	120.3	216.3	258.4	163.9	76.9
철분(mg)	2.56	3.29	3.0	2.7	4.1	2.0	3.6	2.6

* 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.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.갯