

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

군산서흥중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				03월 31일(월)	04월 01일(화)	04월 02일(수)	04월 03일(목)	04월 04일(금)
				· 친환경기장밥 · 햄모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16.18) · 콩나물무침(5) · 마파두부 (5.6.10.12.13.18) · 대구탕수어 (1.5.6.11.12) · 배추겉절이(9) · 고구마파이 (1.2.5.6) · 요거트(2) · 공통양념류 (5.6.13)	· 친환경보리밥 · 닭살미역국 (2.9.15.18) · 숙주미나리무침 · 돈육간장불고기 (5.6.10.13) · 순대야채볶음 (2.5.6.10.13.16) · 배추김치(9) · 빵이요	· 치킨마요덮밥 (1.5.6.13.15) · 연포탕 (2.5.6.9.18) · 숙음배추겉절이 (9.13) · 모듬잡채 (1.5.6.10.13) · 과일맛제리볶 · 매운꼬치어묵 (1.5.6.13)	· 친환경참쌀밥 · 한우소머리국밥 (2.5.6.9.10.16.18) · 부추무침(13) · 오징어김치전 (1.5.6) · 통살새우까스&콘 소스(1.2.5.6.9.13) · 총각김치(9) · 감귤주스(13)	· 친환경혼합잡곡밥 (5) · 우렁두부된장국 (2.5.6.9.18) · 등뼈김치찜 (5.6.9.10) · 콩나물무침(5) · 달걀만두 (1.5.6.12.13) · 깍두기(9) · 초코도넛(식목일) (1.2.5.6)
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	국내산
미꾸라지/가공품				국내산/국내산				
뱅장어/가공품				국내산/국내산				
낙지/가공품				중국산/중국산	국내산	국내산	국내산	국내산
명태/가공품				러시아산/러시아산				
고등어/가공품				국내산/국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품				국내산/국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
오징어/가공품				국내산/국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
꽃게/가공품				국내산/국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
참조기/가공품				국내산/국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
아귀/가공품				국내산/국내산				
주꾸미/가공품				베트남산/베트남산				
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	752.00	752.00	7.5	808.5	808.4	810.7	787.7	825.7
탄수화물(g)			58.5	113.9	126.2	117.2	120.4	104.7
단백질(g)	19.00	19.00	16.4	35.1	42.3	34.1	13.4	38.1
지방(g)			25.2	22.1	14.6	21.5	27.7	25.5
비타민A(㎍ RAE)	168.00	233.00	79.3	75.9	71.7	109.3	24.6	115.0
티아민(mg)	0.30	0.37	0.7	0.9	0.9	0.5	0.4	1.0
리보플라빈(mg)	0.37	0.45	0.4	0.6	0.3	0.3	0.3	0.6
비타민C(mg)	23.50	30.20	16.1	29.5	8.7	14.1	23.2	5.2
칼슘(mg)	254.00	312.00	136.1	152.5	81.3	117.4	76.6	252.8
철분(mg)	3.82	5.00	3.1	2.8	3.5	3.9	1.4	4.0

* 에너지는 권장섭취량의 ±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 전쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 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