학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

군산서흥중학교 (중식)

주간 학교급식 영양량	04월 07일(월)	04월 08일(화)	04월 09일(수)	04월 10일(목)	04월 11일(금)
	・친환경혼합잡곡밥(5) ・돈육김치찌개(2.5.9.10.18) ・건파래볶음(13) ・블랙소이소스오리불고기(5) ・야채달걀말이(1.2.5) ・배추김치(9) ・웃담딸기요구르트(2)	・친환경보리밥 ・한우장터국밥(2.5.6.9.16.18) ・쇠음배추겉절이(9.13) ・청경채무침 ・삼치살카레구이(5.6.13) ・수제함박스테이크(1.2.5.6.10.11.12.13.16) ・자두주스	・오므라이스(1.2.5.6.12.13) ・얼갈이배추된장국(2.5.6.9.18) ・쫄면야채무침(1.5.6.13) ・배추김치(9) ・과채주스(12.13) ・뿌링소떡소떡(5)	・친환경기장밥 ・소고기뭇국(2.9.16.18) ・시금치들깨무침 ・치즈떡매콤낙지볶음(2.5.6.13) ・달콤닭강정(2.5.6.12.13.15.16.18) ・배추김치(9) ・미니메이플피칸파이(1.2.5.6.14)	・친환경혼합잡곡밥(5) ・만두육개장(1.2.5.6.9.10.16.18) ・돼지갈비찜(5.6.10.13) ・근대된장무침(5.6) ・싸먹는슬라이스햄(1.2.5.6.10.15.16) ・배추김치(9) ・딸기

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)	752.00	752.00	3.0	804.8	711.3	823.2	791.6	743.2
탄수화물(g)			56.8	104.3	94.9	150.0	98.7	87.8
단백질(g)	19.00	19.00	19.9	37.0	38.4	25.3	47.7	39.1
지방(g)			23.4	25.3	17.3	11.5	19.4	24.5
비타민A(㎍ RAE)	168.00	233.00	194.3	170.8	156.2	388.9	146.0	109.6
티아민(mg)	0.30	0.37	1.1	0.8	0.8	0.4	2.4	1.2
리보플라빈(mg)	0.37	0.45	0.6	1.1	0.4	0.5	0.4	0.5
비타민C(mg)	23.50	30.20	25.8	9.5	19.4	22.3	14.0	63.8
칼슘(mg)	254.00	312.00	114.3	135.5	106.5	151.0	90.6	87.9
철분(mg)	3.82	5.00	3.7	4.1	3.3	3.0	4.3	3.9

* 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 찐쌀을 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