

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

군산서흥중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				04월 14일(월)	04월 15일(화)	04월 16일(수)	04월 17일(목)	04월 18일(금)
				· 친환경혼합잡곡밥(5) · 종합어묵국(1.2.5.6.9.18) · 해물우동볶음(5.6.9.10.13.17.18) · 감자채볶음 · 청양풍뎡이불고기(5.6.10.13) · 배추김치(9) · 사과	· 친환경찰쌀밥 · 전주식콩나물국(2.5.9.17.18) · 수육/쌈장(5.6.9.10.13) · 오이고추무침(5.6) · 로제치즈옹볶이(2.5.6.10.12.13.15.16) · 배추겉절이 · 납작복숭아주스(11.13)	· 곤드레밥(5.6.16) · 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) · 상추겉절이(5.6.13) · 통닭다리스테이크(5.6.12.13.15) · 배추김치(9) · 요구르트(2) · 바나나미니도넛(1.2.5.6)	· 김가루주먹밥 · 유부쫄면우동(1.2.5.6.7.9.13.18) · 만다린샐러드(1.5.6.13) · 돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16) · 배추김치(9) · 쥬시콜(2) · 오이피클&무피클	· 친환경보리밥 · 매향소고기샤브국(2.5.6.7.9.13.16.18) · 불어묵볶음(1.2.5.6.10.13.15.16) · 채소우렁초무침(5.6.13) · 콘치즈떡갈비(1.2.5.6.10.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 갈릭크로와상(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
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	3.8	731.8	769.6	807.4	768.2	825.4
탄수화물(g)			53.6	110.2	119.8	91.7	93.2	97.5
단백질(g)	19.00	19.00	18.0	43.6	38.2	40.0	17.8	32.4
지방(g)			28.4	10.5	13.4	29.5	34.3	33.1
비타민A(㎍ RAE)	168.00	233.00	71.7	49.3	60.2	156.6	26.5	66.0
티아민(mg)	0.30	0.37	0.9	1.0	1.1	0.8	0.4	1.3
리보플라빈(mg)	0.37	0.45	0.4	0.2	0.4	0.4	0.3	0.4
비타민C(mg)	23.50	30.20	24.7	21.6	37.2	12.1	42.9	9.6
칼슘(mg)	254.00	312.00	132.3	95.4	99.6	136.6	98.5	231.3
철분(mg)	3.82	5.00	3.4	2.5	2.2	2.6	6.1	3.8

\* 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