

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

만경고등학교

(중식)

				07월 01일(월)	07월 02일(화)	07월 03일(수)	07월 04일(목)	07월 05일(금)
주간 학교급식 영양량				<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰기장밥 참치김치찌개 (5.9) 게맛살애호박볶음 (1.5.6.8) 오리훈제야채볶음 (5.6.13.18) 피자소떡소떡 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 깍두기(9) 	<ul style="list-style-type: none"> 발아현미밥 얼큰버섯찌개 (6.9.13.15.17.18) 오이부추무침 (5.6) 브로콜리비엔나 (2.5.6.10.15.16) 통살코코넛새우가스(1.5.6.9.13) 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> 열무보리비빔밥 /약고추장 (1.5.6.9.16) 두부된장국(5) 단우지(나트륨감소) 배추김치(9) 우리밀크림빵 (1.2.5.6) 포도주스(13) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5) 닭곰탕(15) 도토리묵무침 행강자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 파채남도떡갈비 (5.6.10.13.15.16.18) 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5) 브로콜리크림스프 (2.5.6.15.16) 야채졸면무침 (5.6) 파래돌김자반 괘트로치즈인카츠 (1.2.5.6.12.13.15.18) 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/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
2) 배추/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
3) 고춧가루/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
4) 콩/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
낙지/가공품				베트남	베트남	베트남	베트남	베트남
명태/가공품				러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품				세네갈/외국산	세네갈/외국산	세네갈/외국산	세네갈/외국산	세네갈/외국산
오징어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
다량어/가공품				원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산
아귀/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
주꾸미/가공품				베트남/외국산	베트남/외국산	베트남/외국산	베트남/외국산	베트남/외국산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	873.08	873.08	-0.7	929.1	779.1	877.5	754.6	995.1
탄수화물(g)			59.7	112.7	101.8	151.7	104.5	169.9
단백질(g)	21.20	21.20	15.4	44.9	31.4	21.6	31.1	36.5
지방(g)			24.8	32.3	26.7	21.2	21.9	16.3
비타민A(㎍ RAE)	195.05	271.32	77.2	48.6	59.2	142.7	63.8	71.6
티아민(mg)	0.34	0.41	0.5	0.4	0.5	0.3	0.9	0.3
리보플라빈(mg)	0.45	0.54	0.4	0.7	0.3	0.5	0.3	0.2
비타민C(mg)	25.47	32.39	64.8	251.2	33.2	11.4	20.0	8.1

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
칼슘(mg)	250.05	305.09	162.2	109.7	82.0	219.7	75.7	324.1
철분(mg)	3.55	4.51	3.5	4.2	2.4	4.4	3.1	3.4

* 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.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.잣