

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

만경고등학교

(중식)

| 주간 학교급식 영양량 | | | | 07월 01일(월) | 07월 02일(화) | 07월 03일(수) | 07월 04일(목) | 07월 05일(금) |
|----------------|-----------|-----------|------------|--|--|--|--|---|
| | | | | · 친환경찰기장밥 · 참치김치찌개 (5.9) · 게맛살애호박볶음 (1.5.6.8) · 오리훈제야채볶음 (5.6.13.18) · 피자소떡소떡 (1.2.5.6.10.12.13. 15.16) · 짬두기(9) | · 발아현미밥 · 얼큰버섯찌개 (6.9.13.15.17.18) · 오이부추무침 (5.6) · 브로콜리비엔나 (2.5.6.10.15.16) · 통살코코넛새우가 스(1.5.6.9.13) · 배추김치(9) | · 열무보리비빔밥 /약고추장 (1.5.6.9.16) · 두부된장국(5) · 단우지(나트륨감 소) · 배추김치(9) · 우리밀크림빵 (1.2.5.6) · 포도주스(13) | · 친환경잡곡밥(5) · 닭곰탕(15) · 도토리묵무침 · 행강자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) · 파채남도떡갈비 (5.6.10.13.15.16.1 8) · 배추김치(9) | · 친환경잡곡밥(5) · 브로콜리크림스프 (2.5.6.15.16) · 야채쫄면무침 (5.6) · 파래돌김자반 · 콧트로치즈인카츠 (1.2.5.6.12.13.15. 18) · 배추김치(9) |
| 식재료 | | | | 원산지 | 원산지 | 원산지 | 원산지 | 원산지 |
| 쇠고기(종류)/가공품 | | | | 국내산(한우)/국 내산 | 국내산(한우)/국 내산 | 국내산(한우)/국 내산 | 국내산(한우)/국 내산 | 국내산(한우)/국 내산 |
| 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 ±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 찌쌀을 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