

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

금마초등학교

주간 학교급식 영양량				03월 24일(월)	03월 25일(화)	03월 26일(수)	03월 27일(목)	03월 28일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> · 친환경 찰현미밥 · 꽃게매운탕 (5.6.8.9.17) · 바베큐복림 (5.6.10.12.13) · 두부양념조림 (5.6.13) · 열무된장무침 (5.6.13) · 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경혼합잡곡밥 (5) · 감자황태국 (5.6) · 머위잎무침 (5.6) · 목은지순살닭볶음탕 (5.6.9.15) · 찹쌀김부각 · 두부담은찰도그를 (1.2.5.6.10.15.16.18) · 갯김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 짜장밥 (1.5.6.10.13.16) · 실파계란국(1) · 단무지채무침 · 돈육표고탕수육 (1.5.6.10.12.13) · 배추김치(9) · 식물성유산균요구르트(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경 모리밥 · 순두부버섯찌개 (5.18) · 고등어시래기조림 (7) · 돔나물오이무침 (5.6.13) · 허브치킨커렛*머스터드 (1.2.5.6.13.15) · 총각김치(9) · 오렌지 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경 검정쌀밥 · 차돌면장찌개 (5.6.16) · 삼치엿장구이 (5.6.13) · 매콤콩나물무침(5) · 비엔나소시지채소볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16) · 배추김치(9) · 블루베리홍요거트(2)
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	국내산/국내산	국내산/국내산
낙지/가공품				베트남산/베트남산	베트남산/베트남산	베트남산/베트남산	베트남산/베트남산	베트남산/베트남산
명태/가공품				러시아산/러시아산	러시아산/러시아산	러시아산/러시아산	러시아산/러시아산	러시아산/러시아산
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
오징어/가공품				국내산/진미채:페루산	국내산/진미채:페루산	국내산/진미채:페루산	국내산/진미채:페루산	국내산/진미채:페루산
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
다랑어/가공품				/참치캔:원양산	/참치캔:원양산	/참치캔:원양산	/참치캔:원양산	/참치캔:원양산
아귀/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
주꾸미/가공품				베트남산/베트남산	베트남산/베트남산	베트남산/베트남산	베트남산/베트남산	베트남산/베트남산
우렁쉥이/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
전복/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
방어/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
부세/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	592.99	592.99	590.5	616.3	648.2	540.2	575.5	572.4
탄수화물(g)			77.0	59.8	83.3	89.0	77.1	75.7
단백질(g)	14.19	14.19	31.1	35.0	36.3	26.6	30.9	26.6
지방(g)			16.7	24.2	19.4	7.6	14.8	17.6
비타민A(μg RAE)	122.25	174.45	89.0	102.8	141.2	49.2	91.6	60.3

티아민(mg)	0.24	0.29	0.5	0.6	0.5	0.6	0.6	0.4
리보플라빈(mg)	0.27	0.33	0.5	0.4	0.7	0.4	0.4	0.4
비타민C(mg)	17.42	22.34	21.3	8.3	18.9	11.3	44.7	23.3
칼슘(mg)	201.42	244.45	188.6	206.0	264.7	89.1	178.7	204.5
철분(mg)	2.68	3.45	2.9	3.2	4.0	1.7	3.4	2.2

- * 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 찰쌀을 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