

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

금마초등학교

주간 학교급식 영양량				03월 17일(월)	03월 18일(화)	03월 19일(수)	03월 20일(목)	03월 21일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> · 친환경 찰현미밥 · 오징어호박찌개 (5.6.13.17) · 풀면무침 (5.6.13) · 파채무침(자율)(13) · 상겉살/소시지구이 (2.5.6.10.15.16) · 배추겉절이(9.13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경혼합잡곡밥 (5) · 근대된장국(5.6) · 김가루참나물무침 (5.6) · 오리불고기/깻잎쌈 · 크림새우 (1.2.5.6.9.13) · 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경 수수밥/파래자반 · 유부우동 (5.6.7.13.18) · 양배추샐러드(1.5) · 꼬들오이지무침 (5.6.15) · 배추김치(9) · 골드키위 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경 모리밥 · 부대찌개/라면사리 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 도토리묵상추무침 · 미역줄기팽이볶음 (5) · 의성마늘한입떡갈비 (5.6.10.15.16.18) · 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경 검정쌀밥 · 어묵우육국(1.5.6) · 건과류멸치볶음 (9.13) · 수육/모듬쌈/쌈장 (5.6.10) · 배추겉절이(9.13) · 요거트(초코블&크런치)(2) · 오이고추된장무침
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	703.1	781.6	685.6	687.0	741.1	620.1
탄수화물(g)			88.1	89.2	74.4	99.7	92.9	84.2
단백질(g)	14.19	14.19	27.8	27.4	24.4	25.6	25.2	36.4
지방(g)			25.4	32.7	31.2	19.4	29.4	14.2
비타민A(μg RAE)	122.25	174.45	90.9	70.3	218.5	58.2	36.6	71.1
티아민(mg)	0.24	0.29	0.6	0.5	0.4	0.4	0.8	0.7

리보플라빈 (mg)	0.27	0.33	0.4	0.3	0.5	0.2	0.6	0.6
비타민C(mg)	17.42	22.34	22.4	9.6	8.7	63.1	14.7	15.9
칼슘(mg)	201.42	244.45	203.1	121.0	220.3	206.5	218.7	248.9
철분(mg)	2.68	3.45	2.7	1.8	3.4	3.2	2.7	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