

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

금마초등학교

주간 학교급식 영양량				03월 10일(월)	03월 11일(화)	03월 12일(수)	03월 13일(목)	03월 14일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> · 친환경 칠면조미밥 · 동태찌개(5.6.9.13) · 오리훈제채소볶음(1.2.5.6.13.18) · 채소달걀찜(1) · 청경채느타리버섯굴소스볶음(5.6.13.18) · 배추김치(9) · 요거타임 사과(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경혼합잡곡밥(5) · 건새우아욱된장국(5.6.9) · 간장돼지갈비떡찜(5.6.10) · 무장아찌콩나물무침(5) · 와사삭달다리구이(1.5.6.15.16) · 배추김치(9) · 천혜향 	<ul style="list-style-type: none"> · 국산베이컨볶음밥(1.5.10) · 해물짬뽕국.(9.10.13.17.18) · 방풍나물무침 · 돈육스틱카초강정(1.2.5.6.10.12.13) · 배추김치(9) · 샤인머스켓푸딩 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경 보리밥 · 돈돈빠감자탕.(5.9.10.13) · 매콤어묵볶음(1.5.6.13.18) · 연근조림(5.6.13) · 생선까스&타르타르소스(1.5.6.13) · 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경 감정쌀밥 · 감자수제비국(5.6.9) · 미역오이초무침(5.6.13) · 춘천식닭갈비(5.6.15) · 치즈달걀말이(1.2) · 배추김치(9) · 대추방울토마토(12)
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	643.2	594.4	746.7	584.4	649.6	641.1
탄수화물(g)			76.1	63.8	83.1	85.4	68.2	80.2
단백질(g)	14.19	14.19	31.7	32.9	37.3	22.6	31.6	33.9
지방(g)			22.3	22.0	28.2	16.4	26.2	18.6
비타민A(μg RAE)	122.25	174.45	121.9	135.4	118.8	91.6	84.0	179.8
티아민(mg)	0.24	0.29	0.5	0.4	0.8	0.3	0.6	0.3

리보플라빈 (mg)	0.27	0.33	0.5	0.5	0.7	0.4	0.4	0.4
비타민C(mg)	17.42	22.34	26.7	43.3	41.8	22.3	12.8	13.2
칼슘(mg)	201.42	244.45	180.6	160.4	230.2	173.3	174.1	165.0
철분(mg)	2.68	3.45	3.7	2.4	3.6	7.3	2.5	2.7

* 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