

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

금마초등학교

| 주간 학교급식 영양량 | | | | 03월 10일(월) | 03월 11일(화) | 03월 12일(수) | 03월 13일(목) | 03월 14일(금) |
|----------------|-------------|-------------|-------------|--|---|---|--|---|
| | | | | · 친환경 찰현미밥 · 동태찌개(5.6.9.13) · 오리훈제채소볶음(1.2.5.6.13.18) · 채소달걀찜(1) · 청경채느타리버섯굴소스볶음(5.6.13.18) · 배추김치(9) · 요거타임 사과(2) | · 친환경혼합잡곡밥(5) · 건새우아욱된장국(5.6.9) · 간장돼지갈비떡찜(5.6.10) · 무장아찌콩나물무침(5) · 와사삭달다리구이(1.5.6.15.16) · 배추김치(9) · 천혜향 | · 국산베이컨볶음밥(1.5.10) · 해물짬뽕국.(9.10.13.17.18) · 방풍나물무침 · 돈육스틱카초강정(1.2.5.6.10.12.13) · 배추김치(9) · 샤인머스켓푸딩 | · 친환경 보리밥 · 돈등뼈감자탕.(5.9.10.13) · 매콤어묵볶음(1.5.6.13.18) · 연근조림(5.6.13) · 생선까스&타르타르소스(1.5.6.13) · 배추김치(9) | · 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 $\pm 10\%$, 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 찰쌀, 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