

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전주서일초등학교

(중식)

|                |  |  |  |  |   |   |  |   |
|----------------|--|--|--|--|---|---|--|---|
| 주간<br>학교급식 영양량 |  |  |  | 03월 31일(월)   | 04월 01일(화)  | 04월 02일(수)  | 04월 03일(목)   | 04월 04일(금)  |
|                |  |  |  | · 친환경차수수밥<br>· 아귀탕(5.13.18)<br>· 도라지강정(1.2.5.6.12.13)<br>· 순살안동찜닭8당면(5.6.13.15.18)<br>· 배추김치(9)<br>· 파프리카&쌈장(5.6.13)<br>· 모짜렐라치즈볼(1.2.5.6) | · 귀리밥<br>· 쇠고기미역국(5.6.16)<br>· 돼지갈비찜(5.6.10.13)<br>· 잡채(5.6.10.13)<br>· 배추김치(9)<br>· 열갈이열무겉절이(9.13)<br>· 전주한옥마을초코뽕(1.2.5) | · 소고기콩나물밥(5.16)<br>· 떡국(1)<br>· 과일소스미트볼조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16)<br>· 오이무침(5.6.13)<br>· 카레맛갈치구이(2.5.6.12.13.16.18)<br>· 배추김치(9)<br>· 부추양념간장(5.6)<br>· 도시락김 | · 아미노강화쌀밥<br>· 돼지고기김치찌개(5.6.9.10)<br>· 감자조림(5.6.13)<br>· 오리훈제채소무침(1.5.6.13)<br>· 고사리볶음(5.6)<br>· 깍두기(9)<br>· 사과(생과일) | · 찹기장밥<br>· (식목일)초코케이크(1.2.5.6)<br>· 시금치된장국(5.6)<br>· 궁중떡잡채(5.6.13)<br>· 브로콜리새송이버섯볶음(5)<br>· 비건치킨(1.5.6.8.9.12.13.17.18)<br>· 배추김치(9) |
| 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   |
| 양고기/가공품        |  |  |  | 사용안함/사용안함  |   |   |  |   |
| 1) 쌀/가공품       |  |  |  | 국내산/국내산  | 국내산   | 국내산   | 국내산  | 국내산   |
| 2) 배추/가공품      |  |  |  | 배추, 무: 국내산<br>반찬용, 찜개용/국내산   | 국내산   | 국내산   | 국내산  | 국내산   |
| 3) 고춧가루/가공품    |  |  |  | 국내산 반찬용, 찜개용/국내산   | 국내산   | 국내산   | 국내산  | 국내산   |
| 4) 콩/가공품       |  |  |  | 국내산/국내산  | 국내산   | 국내산   | 국내산  | 국내산   |
| 넙치/가공품         |  |  |  | 사용안함/사용안함  |   |   |  |   |
| 조피볼락/가공품       |  |  |  | 사용안함/사용안함  |   |   |  |   |
| 참돔/가공품         |  |  |  | 사용안함/사용안함  |   |   |  |   |
| 미꾸라지/가공품       |  |  |  | 사용안함/사용안함  |   |   |  |   |
| 뽕장어/가공품        |  |  |  | 사용안함/사용안함  |   |   |  |   |
| 낙지/가공품         |  |  |  | 베트남산/베트남산  | 국내산   | 국내산   | 국내산  | 국내산   |
| 명태/가공품         |  |  |  | 러시아산/러시아산  |   |   |  |   |
| 고등어/가공품        |  |  |  | 국내산/국내산  | 국내산   | 국내산   | 국내산  | 국내산   |
| 갈치/가공품         |  |  |  | 국내산/국내산  | 국내산   | 국내산   | 국내산  | 국내산   |
| 오징어/가공품        |  |  |  | 국내산/페루산  | 국내산   | 국내산   | 국내산  | 국내산   |
| 꽃게/가공품         |  |  |  | 국내산/국내산  | 국내산   | 국내산   | 국내산  | 국내산   |
| 참조기/가공품        |  |  |  | 국내산/국내산  | 국내산   | 국내산   | 국내산  | 국내산   |
| 다랑어/가공품        |  |  |  | 원양산/원양산  |   |   |  |   |
| 아귀/가공품         |  |  |  | 국내산/국내산  |   |   |  |   |
| 주꾸미/가공품        |  |  |  | 베트남산/베트남산  |   |   |  |   |
| 가리비/가공품        |  |  |  | 국내산/국내산  |   |   |  |   |
| 우렁챙이/가공품       |  |  |  | 사용안함/사용안함  |   |   |  |   |
| 전복/가공품         |  |  |  | 국내산/국내산  |   |   |  |   |
| 방어/가공품         |  |  |  | 국내산/국내산  |   |   |  |   |
| 부세/가공품         |  |  |  | 사용안함/사용안함  |   |   |  |   |
| 비고             |  |  |  | 방어/전복/가리비: 국내산(가공품 포함), 우렁챙이/부세: 사용안함  |   |   |  |   |

|             |           |           |            |       |       |       |       |       |
|-------------|-----------|-----------|------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 영양소         | 평균<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 주평균<br>섭취량 | 영양량   | 영양량   | 영양량   | 영양량   | 영양량   |
| 에너지(kcal)   | 605.12    | 605.12    | 9.7        | 577.9 | 711.6 | 686.4 | 669.3 | 673.3 |
| 탄수화물(g)     |           |           | 58.4       | 86.7  | 105.0 | 88.4  | 74.2  | 125.2 |
| 단백질(g)      | 14.52     | 14.52     | 15.2       | 28.6  | 28.1  | 25.7  | 26.4  | 15.9  |
| 지방(g)       |           |           | 26.4       | 12.3  | 18.8  | 24.0  | 29.3  | 11.8  |
| 비타민A(㎍ RAE) | 123.63    | 177.07    | 96.1       | 72.2  | 98.2  | 89.0  | 75.3  | 145.7 |
| 티아민(mg)     | 0.23      | 0.29      | 0.4        | 0.3   | 0.7   | 0.3   | 0.5   | 0.2   |
| 리보플라빈(mg)   | 0.27      | 0.34      | 0.5        | 0.3   | 0.7   | 0.4   | 0.4   | 0.4   |
| 비타민C(mg)    | 17.05     | 21.68     | 17.6       | 21.1  | 7.8   | 8.7   | 28.9  | 21.4  |
| 칼슘(mg)      | 209.05    | 253.17    | 117.7      | 185.5 | 139.0 | 92.8  | 84.2  | 87.1  |
| 철분(mg)      | 2.64      | 3.41      | 2.8        | 3.1   | 3.6   | 2.4   | 1.6   | 3.2   |

\* 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 찹쌀, 현미, 흑미 및 찌쌀을 포함)

2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 배추/열갈이배추/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