

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

성송초등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				04월 28일(월)	04월 29일(화)	04월 30일(수)	05월 01일(목)	05월 02일(금)
				• 친환경 참현미밥 • 시래기등뼈감자탕 (5.6.10) • 불어묵볶음 (1.5.6.13.18) • 아몬드멸치볶음 (5.13) • 오코노미야키카츠 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) • 깍두기(13) • 참외	• 친환경 영양잡곡밥 (5) • 짬뽕국 (6.9.13.17.18) • 시금치무침 • 마파두부 (5.6.10.12.13.18) • 떡갈비야채볶음 (5.6.10.13.15.16.18) • 바나나	• 친환경 보리밥 • 청국장찌개(5) • 가지구이샐러드 (5.6) • 백년초묵무침 (5.6.13) • 오곡치즈롤까스*소 스(1.2.5.6.10) • 배추김치 • 짜먹는요거바(2)		• 완두콩밥 • 바지락미역국(18) • 돼지갈비찜 (5.6.10.13) • 잡채(5.6.10.13) • 콩나물무침(5) • 배추김치 • 초코바나나구슬아 이스크림(1.2.5)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품					국내산(한우)/국내산			
돼지고기/가공품				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
오징어/가공품					국내산			
꽃게/가공품					국내산			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	695.83	695.83	-2.9	659.0	588.0	753.1		703.7
탄수화물(g)			52.1	79.0	77.5	121.0		72.7
단백질(g)	17.70	17.70	19.5	39.6	23.8	32.8		35.0
지방(g)			28.3	19.6	20.3	15.2		29.5
비타민A(μg RAE)	155.22	222.63	147.7	81.2	224.8	78.3		206.4
티아민(mg)	0.30	0.35	0.8	0.5	0.9	0.8		0.9
리보플라빈(mg)	0.35	0.42	0.6	0.5	0.4	0.5		1.1
비타민C(mg)	23.01	30.51	21.3	23.5	32.7	8.5		20.7
칼슘(mg)	198.87	246.77	243.5	257.5	91.8	359.0		265.8
철분(mg)	3.09	3.92	4.2	4.9	3.5	3.2		5.2

\* 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