

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

영선고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				03월 24일(월)	03월 25일(화)	03월 26일(수)	03월 27일(목)	03월 28일(금)
				· 포크스크램블볶음밥 (1.2.5.6.10.13.18) · 순두부찌개 (1.5.6.9.12.13.17.18) · 건파래쪽파우침 (5.6.13) · 비엔나양파볶음 (2.5.6.10.15.16) · 고갈비(5.6.7.13) · 배추김치(9) · 블루베리등쪽미니도넛(1.2.5.6)	· 흑미밥 · 쇠고기미역국(16) · 제육김치두루치기(9.10) · 감자조림(5.6.13) · 잡채 (1.5.6.10.13.16) · 깍두기(9) · 청포도	· 잡곡밥(5) · 된장찌개(5) · 왕교자구운만두 (1.5.6.10.16.18) · 참소스양파부추무침(5.6) · 무말랭이 · 배추김치(9) · 삼겹살구이/상추쌈 (5.6.10)	· 짜장볶음면 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 해물짬뽕국 (5.6.9.17.18) · 단무지 · 계란후라이(1.5) · 수제탕수육/소스 (5.6.10.13) · 파김치(13) · 비타500(13)	· 현미밥 · 열갈이된장국(5.6) · 팽이버섯두부조림 (5.6.13) · 야채계란찜(1) · 샐러드파스타 (1.2.5.6.12.13) · 배추김치(9) · 아임리얼미니스트로베리(13)
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/판두부: 국내산/ 연두부 순두부:외국산	국내산/판두부: 국내산/ 연두부 순두부:외국산	국내산/판두부: 국내산/ 연두부 순두부:외국산	국내산/판두부: 국내산/ 연두부 순두부:외국산	국내산/판두부: 국내산/ 연두부 순두부:외국산
낙지/가공품				베트남	베트남	베트남	베트남	베트남
명태/가공품				러시아	러시아	러시아	러시아	러시아
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품				세네갈	세네갈	세네갈	세네갈	세네갈
오징어/가공품				국내산/외국산	국내산/외국산	국내산/외국산	국내산/외국산	국내산/외국산
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
다랑어/가공품				원양산	원양산	원양산	원양산	원양산
아귀/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
주꾸미/가공품				베트남	베트남	베트남	베트남	베트남
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	778.45	778.45	0.9	777.0	753.4	811.6	854.3	732.2
탄수화물(g)			55.6	90.1	128.0	91.9	112.0	116.6
단백질(g)	19.66	19.66	16.8	32.8	33.0	27.5	45.7	24.1
지방(g)			27.6	29.9	10.6	35.1	24.6	18.5
비타민A(㎍ RAE)	175.32	244.23	167.3	152.7	125.4	68.3	368.0	122.2
티아민(mg)	0.32	0.39	0.6	0.6	0.6	0.7	0.7	0.3
리보플라빈(mg)	0.39	0.47	0.9	0.8	1.0	0.4	1.5	0.7
비타민C(mg)	24.53	31.39	20.2	24.1	19.2	13.3	22.6	21.6
칼슘(mg)	247.23	301.30	214.6	109.4	206.3	205.6	305.3	246.4
철분(mg)	3.72	4.81	4.3	3.6	4.5	3.6	5.4	4.3

* 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 전쌀을 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