

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

영선고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				03월 10일(월)	03월 11일(화)	03월 12일(수)	03월 13일(목)	03월 14일(금)
				· 잡곡밥(5) · 돼지고기김치찌개(5.6.9.10) · 허니콤보(5.6.13.15) · 오이달래무침(13) · 스크램블에그*돈육간장양념*김가루(1.2.5.6.10) · 스펀김자구이(1.2.5.6.10.13.15.16) · 깍두기(9)	· 베이컨햄김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) · 쇠갓어묵탕(1.5.6) · 시금치파프리카무침(5.6.13) · 계란후라이(1.5) · 고구마닭강정(1.4.5.6.12.13.15) · 깍두기(9) · 콜피스	· 차조밥 · 슈러스크로플(1.2.5.6.13) · 쇠고기떡국*김가루(16) · 육은지돈육조림(9.10) · 숙주맛살무침(1.5.6.8) · 순살삼치데리야끼구이(2.5.6.12.13.16) · 깍두기(9)	· 미나리소고기술밥(2.5.6.13.16.18) · 팽이버섯된장국(5.6) · 깻잎샐러드(1.2.4.5.6.13) · 돈육고추장볶음(5.6.10.13) · 배추김치(9) · 떡먹는고구마피자그라탕*(1.2.5.6.10.12.13) · 연오(2)	· 후리가게주먹밥(1.2.5.6.9.13.16.18) · 잔치국수(1.5.6) · 상추오리엔탈겉절이(5.6.13) · 단무지 · 오징어초무침(5.6.13.17) · 돈채마늘종볶음(5.6.10.13) · 청포도
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	9.7	858.8	840.3	866.4	980.3	723.0
탄수화물(g)			55.0	90.5	120.8	125.0	114.0	127.0
단백질(g)	19.66	19.66	18.5	49.1	41.3	32.6	47.5	23.4
지방(g)			26.5	32.2	19.6	25.9	35.8	10.3
비타민A(㎍ RAE)	175.32	244.23	163.6	154.0	214.0	140.9	157.6	151.6
티아민(mg)	0.32	0.39	0.6	0.6	0.5	0.6	0.9	0.4
리보플라빈(mg)	0.39	0.47	0.6	0.9	0.5	0.5	0.7	0.6
비타민C(mg)	24.53	31.39	24.3	21.4	51.1	9.3	19.6	19.9
칼슘(mg)	247.23	301.30	206.0	230.4	195.9	209.7	230.3	164.0
철분(mg)	3.72	4.81	4.0	4.8	5.0	3.4	3.5	3.4

* 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 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