

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

영선고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				03월 17일(월)	03월 18일(화)	03월 19일(수)	03월 20일(목)	03월 21일(금)
				· 치밥*김가루 (2.5.6.12.13.15.18) · 건새우아육국 (5.6.9) · 느타리버섯볶음 (5.6.13.18) · 칠리베이컨샐러드 (1.5.6.10.12.13) · 오오통살새우까스/ 소스(1.2.5.6.9) · 배추김치(9) · 사과쥬스(자연드 림)(13)	· 잡곡밥(5) · 나주곰탕 (1.5.6.16) · 봉추찜닭(5.6.15) · 수제오징어김치전 (1.5.6.9.17) · 더덕고추장구이 (5.6.13) · 짬두기(9) · 오이스틱/파프리카 /쌈장(5.6)	· 잿잎불고기사라다 덮밥(5.6.10) · 미소장국(5.6) · 얼갈이된장무침 (5.6) · 오이소박이양념무 침(13) · 순살치킨강정 (1.2.5.12.15) · 배추김치(9) · 오렌지	· 차조밥 · 투움바스파게티 (1.2.5.6.9.10.12.13 .16) · 스펀어묵김치찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15 .16) · 참나물팽이버섯무 침(13) · 돈육고추장구이 (5.6.10.13) · 배추김치(9) · 오이피클	· 비빔밥&약고추장 (5.6.10) · 얼갈이된장국(5.6) · 짜장떡볶이 (1.2.5.6.10.13.15.1 6) · 무생채(9.13) · 계란후라이(1.5) · 요구르트(2)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산
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: 국 내산/ 연두부 순두 부:외국산	국내산/판두부: 국 내산/ 연두부 순두 부:외국산	국내산/판두부: 국 내산/ 연두부 순두 부:외국산	국내산/판두부: 국 내산/ 연두부 순두 부:외국산	국내산/판두부: 국 내산/ 연두부 순두 부: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	915.9	817.9	780.6	998.0	758.0
탄수화물(g)			55.1	117.9	114.9	89.2	123.8	135.4
단백질(g)	19.66	19.66	19.9	46.3	38.9	44.3	50.5	30.4
지방(g)			25.0	27.9	20.9	26.1	31.6	10.7
비타민A(㎍ RAE)	175.32	244.23	158.3	192.5	121.2	95.1	157.9	224.6
티아민(mg)	0.32	0.39	0.7	0.6	0.4	1.0	1.0	0.6
리보플라빈(mg)	0.39	0.47	0.7	0.6	0.6	0.7	0.6	0.9
비타민C(mg)	24.53	31.39	27.3	22.1	37.6	41.0	19.0	17.0
칼슘(mg)	247.23	301.30	229.5	281.7	193.8	183.2	237.9	251.1
철분(mg)	3.72	4.81	4.3	4.0	4.9	3.4	4.5	4.5

* 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.계, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아
황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣