

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

영선고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				03월 10일(월)	03월 11일(화)	03월 12일(수)	03월 13일(목)	03월 14일(금)
				· 짜장라이스 (2.5.6.10.12.13.16) · 계란실파국(1) · 참나물된장무침 (5.6) · 의성마늘햄구이 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 양념물만두 (1.5.6.10.13.16.18) · 배추김치(9)	· 찹쌀밥 · 우렁된장국(5.6) · 야채계란찜(1) · 제육볶음 (5.6.10.13) · 배추김치(9) · 팔기크림롤케이크 (1.2.5.6)	· 찹쌀밥*돌자반(5) · 뜨덕이만두국 (1.5.6.10.16.18) · 베이컨감자채볶음 (5.10) · 배추김치(9) · 뉴욕핫도그 (1.2.5.6.12.13.16) · 짜옹(사과맛)(13)	· 찹쌀밥 · 한우미역국(16) · 매운돼지갈비찜 (5.6.10.13) · 치킨너겟/머스타드 (1.2.5.6.15) · 배추김치(9) · 우유/제티(2)	· 낙지김치죽(5.6.9) · 어니언크림소금빵 도그(1.2.5.6) · 간장무채장아찌 · 쇠고기메알장조림 (1.5.6.13.16) · 볶음김치(5.9.13) · 감귤한모금주스 (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	6.6	704.7	771.4	892.8	904.8	874.6
탄수화물(g)			55.6	92.5	96.0	149.2	102.8	127.4
단백질(g)	19.66	19.66	16.6	30.9	39.5	24.8	41.8	32.5
지방(g)			27.9	22.1	23.6	21.8	34.7	24.4
비타민A(㎍ RAE)	175.32	244.23	204.3	84.7	186.9	167.4	418.3	164.1
티아민(mg)	0.32	0.39	0.9	0.7	0.9	1.4	1.2	0.5
리보플라빈(mg)	0.39	0.47	0.6	0.6	0.6	0.5	0.9	0.6
비타민C(mg)	24.53	31.39	46.7	26.3	11.7	118.3	10.2	66.6
칼슘(mg)	247.23	301.30	273.1	96.1	189.5	290.1	648.0	141.8
철분(mg)	3.72	4.81	5.2	5.6	3.5	6.9	4.9	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 찹쌀, 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.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣