

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

배곧해솔중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				07월 10일(월)	07월 11일(화)	07월 12일(수)	07월 13일(목)	07월 14일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> • 옥수수쌀밥* • 소고기우거지국*(5.6.13.16) • 알계란장조림*(1.5.6.13.18) • 순대야채볶음#(5.6.10.13) • 배추김치*(9.13) 	<ul style="list-style-type: none"> • 혼합잡곡밥*(5) • 물떡어묵국*(1.5.6.9) • 진미오징어야채무침*(5.6.13.17) • 로즈마리장각구이#(5.6.15) • 깍두기*(9.13) • 수박* 	<ul style="list-style-type: none"> • 치킨마요덮밥*(1.2.5.6.10.13.15.16) • 팽이미소국*(5.6.13.18) • 돌자반* • 트윈치즈스틱#(2.5.6) • 배추김치*(9.13) • 유기농말기주스*(13) 	<ul style="list-style-type: none"> • 조각검정콩밥*(5) • 부대찌개*(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) • 감자조림*(5.6.13.18) • 무생채*(5.6.9.13) • 가자미살버터구이*(1.2.5.6.12.13) • 배추김치*(9.13) 	<ul style="list-style-type: none"> • 참치생야채비빔밥*(5) • 양념고추장*(5.6.13.16) • 콩가루배추국*(5.6.9.13.18) • 한우함박스테이크*(1.2.5.6.10.13.16) • 깍두기*(9.13) • 사과감귤워터젤리*
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	국내산	국내산	국내산	국내산
다량어/가공품					가스오브시 인도네시아산			참치: 원양산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	753.33	753.33	-0.7	692.0	714.0	974.0	659.0	702.4
탄수화물(g)			56.3	110.8	94.1	116.9	101.3	111.3
단백질(g)	19.15	19.15	20.0	27.2	45.8	36.8	38.7	41.5
지방(g)			23.7	16.3	18.3	39.6	12.7	13.1
비타민A(mg)	168.16	233.87	211.9	246.3	271.5	151.3	135.7	254.6
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.5	0.4	0.4	0.6	0.6
리보플라빈(mg)	0.37	0.45	0.5	0.8	0.2	0.4	0.7	0.5
비타민C(mg)	23.53	30.26	21.9	15.2	11.8	5.0	23.5	54.2
칼슘(mg)	253.74	311.87	289.3	334.4	270.4	338.3	268.9	234.4
철분(mg)	3.81	4.99	6.0	7.4	3.1	7.2	4.2	8.0

* 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 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.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