

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

배곧해솔중학교

(중식)

				03월 11일(월)	03월 12일(화)	03월 13일(수)	03월 14일(목)	03월 15일(금)
주간 학교급식 영양량				· 짬뽕국 (5.6.9.10.13.17.18) · 잡채덮밥 (5.6.10.13.18) · 껌바로우 (1.5.6.10) · 배추김치(9) · 땡초소스(5.6.13) · 청포도	· 보리밥 · 참치김치찌개 (5.6.9.13) · 부추양파겨자채 (5.6.13) · 훈제오리야채볶음 /허니머스타드소스 (1.2.5.6) · 무쌈	· 소보로비빔밥 (1.5.6.10.12.13.16) · 팽이미소국(5.6) · 건파래볶음(5.13) · 볶음김치(5.9.13) · 미니불고기볼피자 (수제) (2.5.6.10.12.13.16) · 감귤주스(13)	· 흑미밥 · 사골조랭이떡국 (1.5.6.13.16) · 닭살데리야끼조림 (2.5.6.12.13.15.18) · 도라지진미채볶음 (1.5.6.13.17) · 배추겉절이(9) · 죠X퐁마카롱 (1.2.5.6)	· 울무밥 · 달래된장국 (5.6.9) · 오징어야채무침 (5.6.13.17) · /허니버터연근침 (2.5.6.13) · 연근떡갈비 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 배추김치(9)
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
오징어/가공품				국내산	국내산	국내산	진미채: 페루산	국내산
다량어/가공품					참치: 원양산			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	751.16	751.16	7.0	866.4	714.8	833.3	854.1	748.6
탄수화물(g)			55.5	132.7	86.3	110.6	116.4	111.0
단백질(g)	19.11	19.11	18.9	34.1	34.5	34.5	49.0	37.4
지방(g)			25.6	23.1	25.6	28.4	19.5	17.4
비타민A(㎍ RAE)	167.89	233.38	175.1	319.7	97.4	142.2	113.8	202.2
티아민(mg)	0.30	0.37	0.8	0.7	0.5	0.5	0.5	1.7
리보플라빈(mg)	0.37	0.45	0.8	1.3	0.7	0.6	0.4	0.9
비타민C(mg)	23.52	30.26	63.3	15.8	237.0	38.9	7.3	17.4
칼슘(mg)	253.61	311.60	254.9	253.8	162.5	318.9	195.6	343.6
철분(mg)	3.82	5.00	6.2	12.7	4.9	4.6	3.7	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 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