

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

배곧해솔중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				03월 18일(월)	03월 19일(화)	03월 20일(수)	03월 21일(목)	03월 22일(금)
				• 보리밥 • 모듬나물/약고추장(5.6.13.16) • 쌀햇도그/케첩(1.2.5.6.10.12.16) • 백김치(9) • 수제생말기라떼(2.13)	• 감정콩밥(5) • 돼지고기짜글이찌개(5.6.9.10.13) • 보리쌈장(5.6.13) • 콩나물파채우침(5.6.13) • 보쌈(5.6.10.13) • 보쌈김치(9)	• 후리카케밥(1.2.5.6.9.13.16.18) • 생과일샐러드(1.2.5.6.12) • 국물밀떡볶이(1.5.6.13) • 김말이튀김(1.5.6.10.16) • 스틱단무지 • 요구르트(2)	• 옥수수쌀밥 • 부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) • 청포묵김가루우침(5.6.13) • 찜닭(5.6.13.15.16.18) • 총각김치(9)	• 현미밥 • 유부된장국(5.6) • 고구마감자그라탕(1.2.5.6.10.13.15.16) • 꼬들장아찌우침(13) • 제육김치덮밥(5.6.9.10.13) • 푸딩(2) • (사과/요거트)
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
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	751.16	751.16	7.6	793.3	883.6	737.2	762.2	866.0
탄수화물(g)			58.0	136.6	79.0	142.9	103.0	119.5
단백질(g)	19.11	19.11	16.2	24.6	41.2	15.9	41.1	39.6
지방(g)			25.8	16.2	41.8	12.2	19.9	24.5
비타민A(μg RAE)	167.89	233.38	196.4	435.7	98.2	164.6	107.7	175.6
티아민(mg)	0.30	0.37	0.7	0.6	1.3	0.3	0.6	0.9
리보플라빈(mg)	0.37	0.45	0.6	0.6	0.7	0.5	0.5	0.6
비타민C(mg)	23.52	30.26	24.6	44.7	9.1	33.5	22.5	13.4
칼슘(mg)	253.61	311.60	279.5	542.8	191.9	186.4	182.6	293.7
철분(mg)	3.82	5.00	3.4	3.1	3.9	2.8	3.3	3.8

* 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 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