

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

배곧해솔중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				04월 22일(월)	04월 23일(화)	04월 24일(수)	04월 25일(목)	04월 26일(금)
				· 양념고추장 *(5.6.13) · 참치생야채비빔밥 (생야채+참치+고추장소스)(5) · 미역두부미소장국 (5.6.9) · 트루스트모짜렐라 파매기(2.6) · 배추김치(9) · 사과착즙주스 (5.13)	· 울무밥 · 사골조랭이떡고물 이만두국 (1.5.6.10.13.16.18)) · 숙주나물무침 (5.6) · 오리주물럭 (5.6.13) · 배추김치(9)	· 현미밥 · 마라탕 (1.2.4.5.6.9.10.13.15.16) · 오복지무침*(13) · 순살치킨 *(5.6.13.15) · 맛감자튀김(5.6) · 백김치(9) · 할라피노마요소스 *(1.5.13) · 오렌지	· 보리밥 · 소고기우거지국 (5.6.13.16) · 순대야채볶음 (2.5.6.10.13.16) · 비엔나소시지볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16) · 깍두기(9) · 구이김	· 기장밥 · 나가사키짬뽕국 (6.9.10.13.16.17.18) · 옥수수김치전 (1.5.6.9.13) · 삼치엿장조림 (5.6.12.13) · 오이소박이(9) · 유기농블루베리요 구르트(2)
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
낙지/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
오징어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
다량어/가공품				참치: 원양산				
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	751.16	751.16	9.8	889.1	754.6	960.1	790.8	730.8
탄수화물(g)			62.6	152.7	114.2	135.9	121.3	115.7
단백질(g)	19.11	19.11	17.7	23.5	43.3	47.6	28.5	38.5
지방(g)			19.7	20.6	13.3	23.6	21.8	10.2
비타민A(μg RAE)	167.89	233.38	168.9	219.0	186.4	87.4	280.9	70.6
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	0.6	0.7	0.6	0.6	0.4
리보플라빈(mg)	0.37	0.45	0.5	0.4	0.7	0.3	0.9	0.3
비타민C(mg)	23.52	30.26	30.4	65.6	10.1	34.8	30.7	10.8
칼슘(mg)	253.61	311.60	257.8	265.5	198.7	336.5	228.1	260.3
철분(mg)	3.82	5.00	7.5	10.0	13.2	5.0	6.6	2.8

* 에너지는 권장섭취량의 $\pm 10\%$, 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 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