

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

배곧해솔중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				05월 06일(월)	05월 07일(화)	05월 08일(수)	05월 09일(목)	05월 10일(금)
					• 흑미밥 • 닭곰탕 (13. 15) • 실곤약야채무침 (5. 6. 13) • 한우함박스테이크 (1. 2. 5. 6. 10. 12. 13. 15. 16) • 총각김치(9) • 골드키위*	• 소시지도핑김치볶음밥 (1. 2. 5. 6. 9. 10. 13. 15. 16. 18) • 두부호박된장국 (5. 6) • 꼬들장아찌무침 (13) • 수제쉬림프피자 (1. 2. 5. 6. 9. 10. 12. 13. 15. 16) • 사과당근요구르트 (2)	• 차조밥 • 가시없는동태국 (5. 6. 13) • 훈제오리야채볶음/허니머스타드소스 (1. 2. 5. 6) • 알감자버터구이 (2. 13) • 배추김치(9)	• 율무밥 • 한우샤브샤브국 (5. 6. 13. 16) • 삼색목살러드(망고, 아몬드포함)(1. 2. 5. 6) • 닭살떡볶음+또띠아쌈(2. 5. 6. 13. 15) • 배추김치(9) • 요거트푸딩 • 샤인머스켓푸딩
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품					국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
닭고기/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
오리고기/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
1) 쌀/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산
2) 배추/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산
3) 고춧가루/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산
4) 콩/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산
낙지/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산
명태/가공품							동태: 러시아산	
고등어/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산
오징어/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산
꽃게/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산
참조기/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	751.16	751.16	1.3		793.5	726.9	760.7	761.9
탄수화물(g)			54.3		110.1	101.5	90.6	109.6
단백질(g)	19.11	19.11	20.2		40.7	33.1	37.8	41.9
지방(g)			25.5		20.1	22.1	26.6	17.4
비타민A(㎍ RAE)	167.89	233.38	191.0		143.1	309.8	105.7	205.3
티아민(mg)	0.30	0.37	0.8		1.7	0.6	0.5	0.5
리보플라빈(mg)	0.37	0.45	0.6		0.5	0.7	0.7	0.5
비타민C(mg)	23.52	30.26	89.4		52.4	45.9	246.0	13.3
칼슘(mg)	253.61	311.60	283.4		198.7	486.9	172.2	275.9
철분(mg)	3.82	5.00	4.2		4.2	4.3	4.8	3.3

* 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