

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

배곧해솔중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				10월 14일(월)	10월 15일(화)	10월 16일(수)	10월 17일(목)	10월 18일(금)
				· 근대된장국(5.6) · 잡채덮밥 (밥+잡채) (5.6. 10. 13. 18) · 돈육땅콩강정 (2.4.5.6. 10. 12. 13. 16) · 깍두기(9) · 땡초소스(5.6. 13) · 골드키위	· 혼합잡곡밥(5) · 바지락살수제비국 (5.6. 18) · 메추리알장조림 (1.5.6. 13. 18) · 순대야채볶음 (2.5.6. 10. 13. 16) · 배추김치(9)	· 후리카케밥 (1.2.5.6.9. 13. 16. 18) · 콘샐러드 *(1.5.6.8. 13) · 매콤밀떡볶이(13) · 또띠아치즈소시지 롤 *(1.2.5.6. 10. 12. 15 . 16) · 꼬들단무지* · 떠먹는요거트(복숭아)(2.11)	· 감정콩밥(5) · 호박고추장찌개 (5.6.9) · 보리쌈장(5.6. 13) · 콩나물무침*(5.6) · 보쌈(5.6. 10. 13) · 보쌈김치(9)	· 현미밥 · 해물사천자장소스 (매운자장) (5.6.9. 10. 13. 16. 17) · 방울카프리제 (2. 12. 13) · 고구마감자크로켓/케찹(1.5.6. 12) · 단호박고로케 (1.2.5.6. 10. 16) · 총각김치(9) · 애플망고젤리 (2.5)
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
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	751.16	751.16	9.3	666.2	737.9	990.5	882.6	827.7
탄수화물(g)			58.7	105.0	126.0	155.7	82.3	128.8
단백질(g)	19.11	19.11	13.3	20.4	24.6	26.0	40.9	23.8
지방(g)			28.0	18.4	14.9	28.8	41.9	22.7
비타민A(μg RAE)	167.89	233.38	175.4	184.1	266.2	71.5	215.0	140.4
티아민(mg)	0.30	0.37	0.7	0.5	0.4	0.6	1.2	0.5
리보플라빈(mg)	0.37	0.45	0.6	0.6	0.7	0.4	1.1	0.2
비타민C(mg)	23.52	30.26	28.4	55.2	10.8	49.5	9.0	17.4
칼슘(mg)	253.61	311.60	271.9	163.4	278.8	328.9	334.0	254.7
철분(mg)	3.82	5.00	5.2	9.8	6.7	2.0	5.0	2.3

* 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