

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

배곧해솔중학교

(중식)

| 주간 학교급식 영양량 | | | | 12월 23일(월) | 12월 24일(화) | 12월 25일(수) | 12월 26일(목) | 12월 27일(금) |
|----------------|-----------|-----------|------------|--|--|------------|--|---|
| | | | | · 현미밥 · 시금치된장국 (5.6.9) · 알계란장조림 (1.5.6.13.18) · 부대마라볶음 (1.2.5.6.9.10.12.13.16.18) · 수제배추겉절이 (9.13) | · 로제소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 스파게티(1.5.6) · 애플망고샐러드 (2.13) · 돼지등갈비바베큐구이(5.6.10.12.13) · 레드벨벳산타케익 (1.2.5.6.13) · 오이파클 | | · 현미밥 · 빼앳느감자탕 (5.6.9.10.13) · 참치마요(1.5) · 오삼불고기 (5.6.10.13.17) · 배추김치(9) · 구이김 | · 치킨마요덮밥(애그스크램블+마요소스+치킨) (1.2.5.6.13.15.16) · 유부된장국(5.6) · 건파래볶음(5.13) · 동그랑땡볶이*(반찬칸)(1.5.6.13) · 깍두기(9) · 골드파인애플 |
| 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 |
| 고등어/가공품 | | | | 국내산 | 국내산 | | 국내산 | 국내산 |
| 갈치/가공품 | | | | 국내산 | 국내산 | | 국내산 | 국내산 |
| 오징어/가공품 | | | | 국내산 | 국내산 | | 원양산 | 국내산 |
| 꽃게/가공품 | | | | 국내산 | 국내산 | | 국내산 | 국내산 |
| 참조기/가공품 | | | | 국내산 | 국내산 | | 국내산 | 국내산 |
| 다랑어/가공품 | | | | | | | 참치: 인도네시아산 | |
| 영양소 | 평균 필요량 | 권장 섭취량 | 주평균 섭취량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 |
| 에너지(kcal) | 751.16 | 751.16 | 20.8 | 714.7 | 1,018.9 | | 862.0 | 1,035.0 |
| 탄수화물(g) | | | 48.9 | 99.0 | 108.0 | | 86.2 | 143.6 |
| 단백질(g) | 19.11 | 19.11 | 20.1 | 35.1 | 45.5 | | 50.5 | 48.1 |
| 지방(g) | | | 31.0 | 18.3 | 43.9 | | 32.3 | 28.6 |
| 비타민A(μg RAE) | 167.89 | 233.38 | 169.2 | 157.6 | 172.4 | | 146.3 | 200.6 |
| 티아민(mg) | 0.30 | 0.37 | 1.3 | 0.7 | 2.8 | | 1.0 | 0.5 |
| 리보플라빈(mg) | 0.37 | 0.45 | 0.6 | 0.6 | 0.6 | | 0.5 | 0.7 |
| 비타민C(mg) | 23.52 | 30.26 | 27.6 | 24.7 | 44.9 | | 16.7 | 24.1 |
| 칼슘(mg) | 253.61 | 311.60 | 256.8 | 281.3 | 192.9 | | 233.4 | 319.8 |
| 철분(mg) | 3.82 | 5.00 | 3.9 | 3.7 | 3.5 | | 2.9 | 5.3 |

* 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