

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

배곧해솔중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량	10월 30일(월)	10월 31일(화)	11월 01일(수)	11월 02일(목)	11월 03일(금)				
		<ul style="list-style-type: none"> · 흑미밥 · 사골떡만두국 (1.5.6.10.13.16.18) · 느타리버섯참깨소스무침 · 순대야채볶음 (2.5.6.10.13.16) · 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 스파게티면 *(1.5.6) · 로제소스 *(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 안토시아닌빵피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 그린샐러드/딸기요거트D(1.2.5.6) · 바나나우유*(2) · 오이피클* 	<ul style="list-style-type: none"> · 현미밥 · 소고기미역국 (5.6.13.16) · 도라지진미채볶음 (1.5.6.13.17) · 돼지등갈비바베큐구이(5.6.10.12.13) · 깍두기(9) · 레몬치즈케익 (1.2.5.6.10) 	<ul style="list-style-type: none"> · 현미밥 · 다시마무채국 (5.6.9) · 열갈이된장무침 (5.6.13) · 마파두부덮밥(마파두부) (5.6.10.12.13.18) · 멘보샤 (1.2.5.6.9.13.16) · 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 조각서리태밥(5) · 참치김치찌개 (5.6.9.13) · 계란찜(1.2.13) · 콩나물돈육볶고기 (5.6.10.13) · 오이소박이(9) · 꿀 			
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	영양량
에너지(kcal)	753.33	753.33	8.1	898.1	907.9	913.7	630.3	719.7	
탄수화물(g)			55.8	152.9	109.7	110.3	93.8	94.7	
단백질(g)	19.15	19.15	17.5	27.4	34.6	40.4	30.9	42.7	
지방(g)			26.7	19.6	37.0	31.7	13.1	17.6	
비타민A(µg RAE)	168.16	233.87	170.5	126.8	297.9	107.6	105.2	215.1	
티아민(mg)	0.30	0.37	0.9	0.7	1.5	0.7	0.5	1.1	
리보플라빈(mg)	0.37	0.45	0.5	0.5	0.7	0.4	0.5	0.7	
비타민C(mg)	23.53	30.26	23.8	8.5	36.9	11.9	30.0	31.9	
칼슘(mg)	253.74	311.87	251.6	208.7	346.7	156.5	292.4	253.7	
철분(mg)	3.81	4.99	4.3	7.4	3.2	3.1	3.6	4.5	

* 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 찌쌀을 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.계, 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