

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

배곧해솔중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				05월 27일(월)	05월 28일(화)	05월 29일(수)	05월 30일(목)	05월 31일(금)
				· 완두콩밥 · 시금치된장국 (5.6.9) · 아삭오이고추무침 (5.6.13) · 캠핑모듬구이 (2.5.6.10.13.15.16) · 배추김치(9) · 스모어쿠키 (1.2.5.6.10)	· 혼합잡곡밥(5) · 순두부짬뽕국 (5.6.9.10.13.17.18) · 베이컨감자채볶음 (5.10) · 크림소스참스테이크 (2.5.6.10.13.15.16.18) · 오이소박이(9) · 메론	· 치킨마요덮밥 *(1.5.6.13) · 미역두부미소국 (5.6) · 건파래볶음(5.13) · 수제치킨커를렛 (1.2.5.6.15) · 깍두기(9) · 통통추러스 (2.5.6) · 감귤주스(13)	· 차조밥 · 빼빼는감자탕+만두사리 (1.5.6.9.10.13.16.18) · 메추리알장조림 (1.5.6.13.18) · 코다리살떡강정 (2.5.6.12.13) · 석박지(9)	· 보리밥 · 마라부대찌개 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 닭봉데리아끼조림 *(2.5.6.12.13.15.18) · 고구마단호박샐러드(아몬드)(1.5.13) · 백김치(9)
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
명태/가공품							코다리:러시아산	
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	8.5	790.8	839.5	796.7	879.0	769.9
탄수화물(g)			55.0	94.0	106.3	134.5	117.6	101.3
단백질(g)	19.11	19.11	19.5	36.9	37.2	30.8	55.5	36.2
지방(g)			25.5	27.9	29.6	15.1	18.2	23.2
비타민A(μg RAE)	167.89	233.38	169.5	161.4	186.8	106.1	197.2	195.8
티아민(mg)	0.30	0.37	0.9	1.1	1.5	0.3	0.9	0.5
리보플라빈(mg)	0.37	0.45	0.6	0.9	0.7	0.4	0.7	0.4
비타민C(mg)	23.52	30.26	26.9	43.2	29.6	24.2	12.2	25.2
칼슘(mg)	253.61	311.60	253.3	261.9	276.4	189.1	335.8	203.4
철분(mg)	3.82	5.00	5.2	4.1	5.2	3.4	10.6	3.0

* 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