

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

배곧해솔중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				09월 02일(월)	09월 03일(화)	09월 04일(수)	09월 05일(목)	09월 06일(금)
				· 현미밥 · 조랭이떡미역국 (5.6.13) · 잡채 (5.6.10.13.18) · 한우불고기 (5.6.13.16) · 배추김치(9) · 슈케이크 (1.2.5.6)	· 완두콩밥 · 근대된장국(5.6) · 돈육참스테이크 (5.6.10.12.13.16) · 매쉬드포테이토 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 깍두기(9) · 구이김	· 김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) · 유부된장국(5.6) · 만다린샐러드 (1.2.5.6.12.13) · 수제통안심치킨까스/머스타드소스 *(1.2.5.6.15) · 스틱단무지 · 유기농사과당근비트주스*(원플)(13)	· 귀리밥 · 꽃떡왕만두국 (1.5.6.7.10.16) · 두부숙갓무침 (5.6) · 콩나물돈육불고기 *(5.6.10.13) · 총각김치(9)	· 혼합잡곡밥(5) · 마라탕 (1.2.4.5.6.9.10.13.15.16) · 베이컨감자채볶음 (5.10) · 궤바로우 (1.5.6.10) · 백김치(9) · 망고요구르트(2)
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	9.2	889.8	698.9	762.8	782.2	967.6
탄수화물(g)			58.0	122.7	87.0	114.6	116.7	145.8
단백질(g)	19.11	19.11	17.9	35.5	34.0	36.4	39.8	35.2
지방(g)			24.1	26.8	22.0	17.5	15.8	26.0
비타민A(μg RAE)	167.89	233.38	221.5	124.7	111.8	633.1	150.6	87.3
티아민(mg)	0.30	0.37	0.9	0.4	2.1	0.4	1.0	0.5
리보플라빈(mg)	0.37	0.45	0.5	0.6	0.5	0.5	0.4	0.5
비타민C(mg)	23.52	30.26	24.4	10.1	26.5	41.9	6.3	37.1
칼슘(mg)	253.61	311.60	279.3	271.7	190.0	251.2	255.8	427.6
철분(mg)	3.82	5.00	5.4	5.6	3.0	3.6	4.5	10.4

* 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