

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

배곧해솔중학교

(중식)

				10월 07일(월)	10월 08일(화)	10월 09일(수)	10월 10일(목)	10월 11일(금)
주간 학교급식 영양량				· 보리밥 · 우렁단장찌개 *(5.6) · 청포묵김가루무침 (5.6.13) · 오삼불고기 (5.6.10.13.17) · 배추김치(9) · 마시는 요거트(2)	· 수수밥 · 어묵국*(1.5.6.9) · 열갈이된장무침 (5.6.13) · 빼없는달걀비 (5.6.13.15.18) · 총각김치(9) · 마카다미아쿠키 (1.2.4.5.6)		· 혼합잡곡밥(5) · 사골조랭이떡국 (1.5.6.16) · 멸치파리고추볶음 *(5.13) · 탄두리제육볶음 (2.5.6.10.12.13.16.18) · 깍두기(9) · 사과	· 콩나물밥/부추장 (5.6.13.16) · 황태채우국 (5.6.13) · 오이된장무침 *(5.6.13) · 체다치즈함박스테이크 (2.5.6.10.12.13.16) · 깍두기(9)
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
명태/가공품								황태:러시아
고등어/가공품				국내산	국내산		국내산	국내산
갈치/가공품				국내산	국내산		국내산	국내산
오징어/가공품				국내산	국내산		국내산	국내산
꽃게/가공품				국내산	국내산		국내산	국내산
참조기/가공품				국내산	국내산		국내산	국내산
다량어/가공품					가스오브시:인도네시아			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	751.16	751.16	5.2	770.4	812.2		771.7	807.3
탄수화물(g)			60.2	109.8	121.7		119.0	122.0
단백질(g)	19.11	19.11	19.0	36.3	37.9		40.9	34.4
지방(g)			20.8	20.0	18.4		14.1	19.9
비타민A(μg RAE)	167.89	233.38	158.7	182.3	152.4		135.8	164.4
티아민(mg)	0.30	0.37	0.9	0.8	0.5		0.9	1.4
리보플라빈(mg)	0.37	0.45	0.6	0.8	0.4		0.6	0.7
비타민C(mg)	23.52	30.26	11.6	11.8	14.7		9.0	11.0
칼슘(mg)	253.61	311.60	324.7	331.4	306.6		249.5	411.2
철분(mg)	3.82	5.00	3.6	3.5	3.0		3.4	4.4

* 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 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