

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

배곧해솔중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				10월 28일(월)	10월 29일(화)	10월 30일(수)	10월 31일(목)	11월 01일(금)
				• 차조밥 • 소고기우거지국 (5.6.16) • 도라지오이무침 *(5.6.13) • 콘피쉬볼 (2.5.6.16.17) • 석박지(9) • 골드파인애플	• 귀리밥 • 돈육감치찌개 (5.6.9.10.13) • 오징어야채무침 (5.6.13.17) • 찜닭 (5.6.13.15.16.18) • 궁채짬아치(5.6) • 카라멜버터티그레 (1.2.5.6)	• 베이컨토마토소스 (1.2.5.6.10.12.13. 15.16) • 스파게티(1.5.6) • 치킨샐러드 (1.2.5.6.9.15.16.1 7) • 마늘빵(2.5.6) • 포도주스(13) • 오이피클	• 양념고추장 (5.6.13) • 참치생야채비빔밥 (생야채+참치)(5) • 유부된장국(5.6) • 소시지롤도그 (1.2.5.6.9.10.12.1 5.16.18) • 알감자버터구이 (2.13) • 배추김치(9)	• 참쌀밥 • 들깨미역국(5.6) • 매운콩나물잡채 (5.6.10.13.18) • 돈불고기 (5.6.10.13) • 깍두기(9) • 까망베르치즈케익 (1.2.5.6.13.16)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산
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
에너지(kcal)	751.16	751.16	-6.4	336.9	827.6	776.8	823.3	751.6
탄수화물(g)			55.8	50.2	111.1	109.2	118.1	100.3
단백질(g)	19.11	19.11	18.5	19.0	43.0	32.9	31.4	35.4
지방(g)			25.7	6.9	21.9	24.3	24.8	22.2
비타민A(μg RAE)	167.89	233.38	137.3	82.2	194.0	123.3	129.7	157.5
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.2	0.7	0.5	0.4	0.8
리보플라빈(mg)	0.37	0.45	0.4	0.3	0.6	0.4	0.4	0.6
비타민C(mg)	23.52	30.26	22.6	26.4	11.9	45.5	19.4	9.8
칼슘(mg)	253.61	311.60	295.2	230.2	410.9	151.4	373.9	309.5
철분(mg)	3.82	5.00	3.6	2.2	4.9	4.3	3.0	3.6

* 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