

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

배곧해솔중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				12월 09일(월)	12월 10일(화)	12월 11일(수)	12월 12일(목)	12월 13일(금)
				· 현미밥 · 짬뽕수제비국 (5.6.9.10.13.17.18) · 취나물무침(5.6) · 참쌀당수육/소스 (2.5.6.10.12.13.16) · 배추김치(9) · 딸기베이비슈 (1.2.5.6)	· 기장밥 · 돼지국밥 · 왕만두(찜) (5.6.10.16) · 코다리살강정 (2.5.6.12.13) · 배추김치(9)	· 단무지무침 · 풀면야채무침 (5.6.13) · 양념순살치킨 (1.5.6.15.16.18) · 크림치즈볼 (1.2.5.6) · 애플키워즈 · 햄지츠계란크로플 버거(1.2.5.6)	· 옥수수쌀밥 · 짜글이찌개 (5.6.9.10.13) · 고구마단호박샐러 드(아몬드)(1.5.13) · 탄두리닭조림 *(2.5.6.12.13.15.1 6.18) · 갓김치(9)	· 소고기영양밥/간 장양념장 *(5.6.13.16) · 배추된장국(5.6) · 까르보나라감자 뇨 끼 (2.5.6.10.13.15.16) · 함박스테이크 (2.5.6.10.12.13.16) · 깍두기(9) · 콜
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
명태/가공품					코다리:러시아			
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
오징어/가공품				원양산	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	22.4	770.9	885.6	1,345.5	750.3	843.1
탄수화물(g)			53.6	117.9	128.1	135.8	108.4	123.9
단백질(g)	19.11	19.11	17.7	28.3	52.9	47.7	39.0	34.9
지방(g)			28.7	19.5	15.9	70.5	17.2	22.8
비타민A(㎍ RAE)	167.89	233.38	163.1	117.4	66.4	292.5	194.0	145.4
티아민(mg)	0.30	0.37	0.8	0.5	0.8	0.6	0.6	1.5
리보플라빈(mg)	0.37	0.45	0.6	0.4	0.4	1.1	0.4	0.5
비타민C(mg)	23.52	30.26	19.1	9.7	6.7	12.9	19.9	46.3
칼슘(mg)	253.61	311.60	289.0	297.7	288.4	296.2	237.7	325.1
철분(mg)	3.82	5.00	5.0	9.0	5.4	3.8	2.9	4.0

* 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