

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

배곧해솔중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				12월 16일(월)	12월 17일(화)	12월 18일(수)	12월 19일(목)	12월 20일(금)
				• 보리밥 • 남도식콩나물국 (1.5.6.9.17) • 열갈이된장무침 (5.6.13) • 제육김치볶음 (5.6.9.10.13) • 찜두부*(5)	• 귀리밥 • 건새우아욱국 (5.6.9) • 나초칩토마토샐러드(2.5.6.12.13) • 빼없는닭갈비 (5.6.13.15.18) • 배추김치(9) • 샤인머스켓	• 새우살계란볶음밥 *(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) • 팽이미소국(5.6) • 비빔분짜 *(5.6.10.12.13.16) • 모닝글로리볶음 (5.6.13.18) • 짜조(5.10.18) • 깍두기(9) • 패션후르츠주스	• 보리밥 • 순두부찌개 (1.5.6.9.10.13.18) • 불어묵볶음 (1.5.6.13) • 고구마치즈롤까스 (1.5.6.10) • 깍두기(9) • 양송이브라운소스 (1.2.5.6.12.13.16)	• 수수밥 • 물갈비+당면사리 (5.6.10.13.16.18) • 감자비엔나조림 (2.5.6.10.13.15.16.18) • 오징어야채무침 (5.6.13.17) • 동치미(9) • (동지)쌀팔짚빵 *(2.5.6)
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				황태채:러시아산				
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
오징어/가공품				원양산	국내산	국내산	국내산	원양산
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	-1.2	593.1	707.0	714.0	801.4	894.6
탄수화물(g)			55.8	72.9	115.5	112.1	91.0	120.2
단백질(g)	19.11	19.11	20.2	39.6	34.5	36.3	29.7	44.8
지방(g)			24.0	14.6	11.6	13.4	34.2	23.9
비타민A(μg RAE)	167.89	233.38	165.9	96.4	170.9	357.9	87.4	116.6
티아민(mg)	0.30	0.37	0.7	0.8	0.6	0.6	0.6	1.0
리보플라빈(mg)	0.37	0.45	0.5	0.6	0.4	0.6	0.3	0.6
비타민C(mg)	23.52	30.26	25.4	12.4	34.1	47.7	5.7	27.0
칼슘(mg)	253.61	311.60	252.9	219.0	351.2	264.0	249.2	181.4
철분(mg)	3.82	5.00	4.2	3.9	3.0	6.1	4.6	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