

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

조남중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				07월 10일(월)	07월 11일(화)	07월 12일(수)	07월 13일(목)	07월 14일(금)
				*현미밥 *애호박된장찌개 (5.6) *비엔나소시지볶음 (2.5.6.10.12) *통곡물멸치볶음 (4.5.6.13) *열무김치(9) *초코아이스찐쌀떡 (2.5.6)	*현미밥 *베이컨김치찌개 (2.5.6.9.10) *갯순나물(5.6) *허니버터가자미 구이(2.5.6) *깍두기(9) *파인애플	*비빔밥 (1.5.6.13) *미소유부된장국 (5.6) *열무김치(9) *수박 *우리쌀초코쿠키 (1.2.5.6)	*혼합잡곡밥(5) *들깨미역국(5.6) *오이밤초생채 (13) *감자채오븐구이 (5) *김치삼겹살볶음 (5.6.9.10) *청포도스무디	*자수수밥 *감자수제비국 (1.5.6) *썩갓두부무침 (5.6) *닭왕바베큐 (2.5.6.12) *배추김치(9) *자두
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)	749.60	749.60	1.7	797.7	837.6	766.8	700.0	708.9
탄수화물(g)			53.1	116.2	83.5	113.9	109.1	88.9
단백질(g)	19.10	19.10	15.7	31.3	32.2	26.5	25.6	35.3
지방(g)			31.3	23.1	41.9	25.1	19.6	24.2
비타민A(mg)	167.76	233.04	320.8	245.6	401.8	579.3	134.7	242.4
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.7	0.6	0.3	0.9	0.5
리보플라빈(mg)	0.37	0.45	0.6	0.7	0.6	0.8	0.5	0.3
비타민C(mg)	23.51	30.23	26.8	46.2	43.4	13.5	16.7	14.3
칼슘(mg)	253.84	311.67	254.9	290.2	287.5	267.6	213.8	215.3
철분(mg)	3.82	5.01	4.0	4.2	3.2	5.9	3.6	3.4

* 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.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