학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

조남중학교 (중식)

	07월 17일(월)	07월 18일(화)	07월 19일(수)	07월 20일(목)	07월 21일(금)
주간 학교급식 영양량	·*현미밥 ·*쇠고기무국(5.6) ·*진미채우엉조림(5.6.17) ·*햄달걀말이(1.2.5.6.10.15.16) ·*배추김치(9) ·*수박	·*보리밥 ·*삼색감자옹심이국(1.5.6.17) ·*양상추샐러드(파인애플드레싱)(1.2.5.6.11.12) ·*한돈 등심돈가스(1.2.5.6.10.12) ·*김구이 ·*배추김치(9)			
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산			
돼지고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산			
닭고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산			
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산			
1) 쌀	국내산	국내산			
2) 배추	국내산	국내산			
3) 고춧가루	국내산	국내산			
4) 콩/가공품	국내산	국내산			
낙지/가공품	국내산	국내산			
고등어/가공품	국내산	국내산			
갈치/가공품	국내산	국내산			
오징어/가공품	국내산	국내산			
꽃게/가공품	국내산	국내산			
참조기/가공품	국내산	국내산			

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	749.60	749.60	-0.5	646.9	844.2			
탄수화물(g)			49.0	80.2	104.7			
단백질(g)	19.10	19.10	14.3	33.3	20.8			
지방(g)			36.7	21.9	39.7			
비타민A(mg)	167.76	233.04	216.1	296.6	135.6			
티아민(mg)	0.31	0.37	0.4	0.4	0.3			
리보플라빈(mg)	0.37	0.45	0.5	0.7	0.3			
비타민C(mg)	23.51	30.23	13.0	11.8	14.3			
칼슘(mg)	253.84	311.67	189.9	197.9	182.0			
철분(mg)	3.82	5.01	3.8	4.3	3.3			

* 에너지는 권장섭취량의 ±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.

조남중학교/2023.08.17 09:12/10.121.***.202/신인순

* 식재료 원산지

1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찐쌀을 포함)
2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 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