

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

조남중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				08월 21일(월)	08월 22일(화)	08월 23일(수)	08월 24일(목)	08월 25일(금)
				• *귀리밥 • *돼지뼈감자탕 (5.6.9.10) • *멸치비엔나소시 지볶음2(2.5.6.10) • *숙주미나리무침 (5.6.18) • *깍두기(9) • *꿀약과(6)	• *현미밥 • *쇠고기미역국 (5.6.16) • *오이밤초생채 • *흰살생선커를렛 (드레싱과 신선 (1.4.5.6) • *배추김치(9) • *파인애플	• *단호박매운카레 밥(2.6.10) • *오이지무침 • *배추김치(선택)(9) • *애플파이 (1.2.5.6.13) • *포도주스(대)(13)	• *현미밥 • *들깨어묵국 (1.5.6.16) • *상추쌈(5.6) • *돈육허브구이 (10) • *배추김치(9) • *유자주스(5.13)	• *현미밥 • *닭곰탕 • *돈육두부조림 (5.6.10) • *숙갓무침(5.6) • *배추김치(9) • *경단(5) • *사과(홍로)
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				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
2) 배추				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
3) 고춧가루				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	-1.1	666.3	751.7	741.2	817.9	731.5
탄수화물(g)			59.2	98.6	92.0	137.2	134.6	98.8
단백질(g)	19.10	19.10	14.8	29.3	22.3	17.6	38.3	32.6
지방(g)			26.0	17.8	34.3	18.4	15.7	23.1
비타민A(mg)	167.76	233.04	165.6	140.7	77.5	299.1	82.2	228.4
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.5	0.3	0.4	0.9	0.5
리보플라빈(mg)	0.37	0.45	0.5	0.4	0.3	0.3	0.9	0.6
비타민C(mg)	23.51	30.23	30.4	18.7	35.6	10.8	73.3	13.6
칼슘(mg)	253.84	311.67	207.5	259.4	175.3	152.8	213.3	236.9
철분(mg)	3.82	5.01	4.0	3.5	2.6	3.7	4.6	5.4

* 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