

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

조남중학교

(중식)

				09월 11일(월)	09월 12일(화)	09월 13일(수)	09월 14일(목)	09월 15일(금)
주간 학교급식 영양량				<ul style="list-style-type: none"> *귀리밥 *꽃어묵국 (1.2.5.6.9) *치즈매운 닭조림 (1.2.5.6.13.15.18) *옥수수버터구이 (2.5.6.13) *감구이 *열무김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> *현미밥 *우거지잡채된장국(5.6.16) *오이밤초생채 (13) *삼치데리야끼조림(5.6) *배추김치(9) * 딸기아이스참쌀떡(2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> *훈제오리김치볶음밥(5.6.9.10) *콩나물국(5.6) *백김치(9) *우리쌀초코쿠키 (1.2.5.6) *사과(청) 	<ul style="list-style-type: none"> *혼합잡곡밥(5) *꽃게탕(5.6.8) *비름나물(고추장)(5.6) *할라피뇨치즈소시지 (1.2.5.6.10.13.15.16) *배추김치(9) *요구르트(사과)(2) 	<ul style="list-style-type: none"> *현미밥 *베이컨김치찌개 (2.5.6.9.10) *오징어브로콜리초회(6) *채소달걀말이 (1.5) *배추김치(9) *골드키위
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	0.6	892.5	696.1	723.1	722.9	736.7
탄수화물(g)			54.9	113.6	112.0	101.1	92.0	89.9
단백질(g)	19.10	19.10	16.4	41.9	30.5	21.3	28.2	30.4
지방(g)			28.7	28.2	11.5	25.6	26.4	26.5
비타민A(mg)	167.76	233.04	139.9	204.7	72.2	58.0	186.3	178.5
티아민(mg)	0.31	0.37	0.4	0.5	0.3	0.3	0.7	0.3
리보플라빈(mg)	0.37	0.45	0.5	0.4	0.3	0.5	0.5	0.5
비타민C(mg)	23.51	30.23	54.1	10.2	15.4	119.4	59.0	66.4
칼슘(mg)	253.84	311.67	228.0	359.5	211.0	153.1	254.9	161.7
철분(mg)	3.82	5.01	3.1	3.1	2.5	3.5	2.4	4.0

* 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.

* 식재료 원산지

- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 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.계, 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