

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

합현중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				07월 01일(월)	07월 02일(화)	07월 03일(수)	07월 04일(목)	07월 05일(금)	07월 06일(토)	07월 07일(일)
				· 참쌀밥 · 황태미역국 (5.6.9.18) · 숙주무채장아 찌우침(5.6.13) · 닭갈비- (5.6.13.15) · 배추김치(9) · 우리쌀말기설 기	· 함현돼지국밥 (10) · 부추겉절이 (5.6.13) · 오징어초우침 -(5.6.13.17) · 깍두기-(9) · 밀꾸즈 (1.2.4.5.6)	· 땡초고기볶음 밥 (1.2.5.6.9.10. 13.16.18) · 치킨또띠아롤 (1.2.5.6.13.15 .18) · 계란파국 (1.9) · 깍두기-(9) · 감귤주스(13)	· 강황쌀밥 · 부대찌개- (1.2.5.6.9.10. 12.13.15.16) · 시금치두부우 침(5) · 블루베리우리 고기스테이크 (1.2.5.6.10.12 .15.16) · 깍두기-(9)	· 자장밥1- (5.6.10.13.16) · 계란후라이 (1.5) · 파배기소떡소 떡 (2.4.5.6.10.12 .13.15.16) · 배추김치(9) · 스위트애플키 위(13)		
식재료				원산지	원산지	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	영양량	영양량
에너지(kcal)	751.31	751.31	10.8	828.4	890.8	729.2	835.6	879.3		
탄수화물(g)			57.8	136.6	107.5	98.1	114.2	139.1		
단백질(g)	19.14	19.14	17.0	41.0	38.6	31.2	34.2	30.2		
지방(g)			25.2	10.9	33.6	24.6	25.7	20.7		
비타민A(㎍ RAE)	168.10	233.98	154.8	124.3	221.5	97.8	171.3	158.9		
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	0.5	0.8	0.7	0.6	0.6		
리보플라빈 (mg)	0.37	0.45	0.5	0.4	0.7	0.4	0.4	0.7		
비타민C(mg)	23.58	30.40	32.6	10.8	9.1	33.1	26.9	83.1		
칼슘(mg)	251.37	308.92	215.8	194.5	180.5	311.6	260.8	131.4		
철분(mg)	3.79	4.95	3.0	2.6	2.5	3.8	3.3	2.9		

* 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