

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

금모래초등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				10월 14일(월)	10월 15일(화)	10월 16일(수)	10월 17일(목)	10월 18일(금)
				· 잡곡밥1 · 육개장 (1.5.6.16.18) · 머위들깨나물볶음 (5.6) · 연양식물고기 (2.5.6.10.12.13.16)) · 총각김치(9) · 배(13)	· 잡곡밥1 · 꽃게탕 (5.6.8.17.18) · 돼지갈비영양찜 (5.6.10.13) · 시금치무침 (5.6.18) · 배추김치(9) · 골드키위	· 김치치즈볶음밥 (밥버거) (2.5.9.13.18) · 다시마무국 (5.6.18) · 순살찜닭 (5.6.13.15.16) · 매실오이무침 · 청포도	· 잡곡밥1 · 근대된장국(5.6) · 이색달걀찜(1.9) · 부추잡채(5.6.10) · 깍두기(9) · 배즙(13)	· 잡곡밥1 · 조랭이떡국 (1.5.6.16.18) · 미역줄기볶음 (1.2.5.6.10.15.16) · 파인애플 로제 연 어스테이크 (2.5.6.12.16.18) · 총각김치(9) · 사과(13)
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)	591.88	591.88	-9.1	482.1	614.3	554.6	498.0	540.6
탄수화물(g)			63.0	79.2	80.7	84.3	87.1	88.3
단백질(g)	14.06	14.06	19.4	20.1	37.0	25.6	18.0	28.7
지방(g)			17.6	9.8	14.0	13.2	8.2	6.9
비타민A(μg RAE)	119.92	171.34	145.2	131.9	187.9	146.7	239.1	20.5
티아민(mg)	0.22	0.27	0.4	0.3	0.8	0.4	0.3	0.2
리보플라빈(mg)	0.27	0.32	0.4	0.3	0.5	0.4	0.4	0.1
비타민C(mg)	16.58	21.05	28.6	9.3	75.7	27.5	22.6	8.1
칼슘(mg)	206.59	249.36	257.7	214.4	286.5	315.1	263.4	209.0
철분(mg)	2.61	3.36	3.2	3.7	3.9	2.3	3.3	2.7

* 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 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