

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

금오래초등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				11월 04일(월)	11월 05일(화)	11월 06일(수)	11월 07일(목)	11월 08일(금)
				• 잡곡밥2 • 소고기미역국(5.6. 16. 18) • 숙주나물무침(5.6.18) • 달걀날치알말이(1) • 배추김치(9) • 굴	• 잡곡밥2 • 육개장(1.5.6. 16. 18) • 도토리묵무침(5.6) • 오렌지소스가자미구이(6.13) • 총각김치(9) • 단감	• 삼색비빔밥(1.5.6.9. 13. 15) • 수제현미송능 • 짬두기(9) • 견과류 없는 찰호떡(5.6) • 청포도	• 잡곡밥2 • 호박된장국(5.6) • 오이갑장과(5.6. 16) • 생선커를릿(6) • 배추김치(9) • 후르츠머스터드스(1.2.5.6.11. 13)	• 잡곡밥2 • 닭곰탕(5.6. 15. 18) • 두부조림(5.6.13. 18) • 오질판(1.5.6. 16) • 짬두기(9)
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	-8.2	415.8	504.2	639.5	604.5	553.3
탄수화물(g)			63.7	69.6	82.7	116.3	88.2	69.8
단백질(g)	14.06	14.06	17.7	16.7	25.4	20.1	28.2	28.1
지방(g)			18.6	7.5	6.7	10.7	13.9	16.5
비타민A(㎍ RAE)	119.92	171.34	87.4	106.2	87.9	104.8	39.1	99.0
티아민(mg)	0.22	0.27	0.3	0.4	0.3	0.3	0.2	0.3
리보플라빈(mg)	0.27	0.32	0.4	0.3	0.4	0.4	0.2	0.5
비타민C(mg)	16.58	21.05	14.8	33.8	16.1	8.0	9.2	6.9
칼슘(mg)	206.59	249.36	219.1	202.7	207.9	170.8	306.3	207.8
철분(mg)	2.61	3.36	2.7	2.4	2.7	1.9	3.2	3.4

* 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 전쌀을 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