

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

금오래초등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				11월 25일(월)	11월 26일(화)	11월 27일(수)	11월 28일(목)	11월 29일(금)
				• 잡곡밥1 • 김치청동호박국(5.6.9) • 해물콩나물찜(5.6.9) • 너비아니구이(5.6.10.16.18) • 열무김치(9) • 푸딩젤리	• 잡곡밥1 • 청국장찌개(5.6.9) • 열갈이된장무침(5.6) • 탕수육(1.2.5.6.10.11.12) • 깍두기(9)	• 토마토치즈제육덮밥(2.5.6.10.12) • 다시마무국(5.6.18) • 오이김치(9) • 배즙(13) • 와플/생크림(1.2.5.6)	• 잡곡밥1 • 순두부백탕(1.5.6.9.13.18) • 부추초무침(5.6) • 석박지(9) • 허니머스터드소스(1.2.5.6.13) • 오리훈제구이(2.5.6.16.18)	• 잡곡밥1 • 시금치된장국(5.6) • 간장무채무침 • 찰스테이크(2.5.6.10.12.13.16) • 배추김치(9) • 떠먹는 요거트(2)
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	1.6	620.2	499.3	667.6	713.5	507.1
탄수화물(g)			55.3	83.7	80.2	102.3	71.1	74.3
단백질(g)	14.06	14.06	19.2	32.5	26.4	26.1	28.3	29.5
지방(g)			25.6	16.9	7.2	16.8	34.4	9.3
비타민A(㎍ RAE)	119.92	171.34	122.3	106.1	75.1	137.2	79.4	213.9
티아민(mg)	0.22	0.27	0.7	0.8	0.7	0.7	0.6	0.9
리보플라빈(mg)	0.27	0.32	0.5	0.7	0.3	0.4	0.4	0.5
비타민C(mg)	16.58	21.05	20.6	5.7	12.6	33.3	21.4	29.7
칼슘(mg)	206.59	249.36	302.5	331.1	272.7	357.9	221.8	329.0
철분(mg)	2.61	3.36	2.9	4.4	2.3	2.5	3.2	2.3

* 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/열갈이배추/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