

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

함현중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				08월 21일(월)	08월 22일(화)	08월 23일(수)	08월 24일(목)	08월 25일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> • 참쌀밥 • 감자양파국-(5.9) • 콘치즈(1.2.5.13) • 오리고추장불고기(5.13) • 짬두기-(9) • 젤리보 	<ul style="list-style-type: none"> • 돈육된장구이덮밥(5.6.10.13.18) • 유부된장국(두부)-(5.6.9) • 어묵꼬치양념구이(1.5.6.13) • 짬두기-(9) • 자연향가득유기농포도주스(13) 	<ul style="list-style-type: none"> • 우동(1.2.5.6.7.9.13.18) • 멕시칸샐러드(1.2.5.6.10.15.16) • 단무지 • 추억의옛날통닭(5.6.13.15) • 요구르트(추억의맛)(2) 	<ul style="list-style-type: none"> • 차수수밥- • 단호박크림스프-(2.5.6.13.16) • 청포도리코타치즈샐러드(2.5.6.13) • 돈가스(1.2.5.6.10.13) • 배추김치(9) • 데미소스(1.2.5.6.12.13.16) 	<ul style="list-style-type: none"> • 가바쌀밥 • 비빔당면(1.5.6.13) • 감자고추장국-(5.6.9) • 콘치즈마요떡갈비구이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) • 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	국내산	국내산/국내산
낙지/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
명태/가공품				러시아산/러시아산	러시아산/러시아산			러시아산/러시아산
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
다랑어/가공품				인도네시아/인도네시아	인도네시아/인도네시아			인도네시아/인도네시아
아귀/가공품				베트남, 중국/베트남, 중국	베트남, 중국/베트남, 중국			베트남, 중국/베트남, 중국
주꾸미/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산			국내산/국내산
비고				렌틸콩귀리, 퀴노아-수입	병아리콩, 렌틸콩귀리, 퀴노아-수입			렌틸콩귀리, 퀴노아-수입
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	753.14	753.14	19.4	929.4	771.0	1,061.1	802.2	931.1
탄수화물(g)			50.1	127.1	114.2	83.7	124.6	107.7
단백질(g)	19.15	19.15	16.2	31.7	43.8	50.7	26.5	27.9
지방(g)			33.6	32.5	14.4	55.2	21.9	42.2
비타민A(mg)	168.19	234.03	124.0	121.6	31.6	149.6	235.8	81.2
티아민(mg)	0.30	0.37	0.9	0.5	1.1	0.7	0.9	1.4
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.5	0.6	0.7	0.6	0.4	0.4

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
비타민C(mg)	23.55	30.32	13.0	16.1	11.6	15.0	13.2	9.3
칼슘(mg)	252.86	310.84	255.4	340.2	243.7	241.1	216.7	235.3
철분(mg)	3.80	4.97	3.2	3.4	3.5	3.3	2.0	3.9

* 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