

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

함현중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				11월 27일(월)	11월 28일(화)	11월 29일(수)	11월 30일(목)	12월 01일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> • 팔밥- • 참치김치찌개 (5.6.9) • 애호박볶음-(9) • 직화석쇠불고기 (10) • 배추겉절이(9) • 미숫가루라떼(2) 	<ul style="list-style-type: none"> • 발아현미밥- • 계란파국(1.9) • 짬뽕소통포(만두)(2.5.6.9.10.16.17.18) • 껌바로우탕수육-(1.5.6.10.12.13) • 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> • 랭야채볶음밥(작은)(1.2.5.6.10.15.16) • 베이컨크림스파게티(1.2.5.6.10.13.15.16) • 양상추샐러드&딸기드레싱(1.5.12.13) • 깍두기-(9) • 스위트 트로피컬(13) 	<ul style="list-style-type: none"> • 차조밥- • 부대찌개-(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) • 사과야채초무침(5.6.13) • 안동찜닭-(5.6.13.15) • 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> • 참쌀밥 • 들깨미역국-(5.6.9.18) • 떡갈비구이(5.6.10.15.16.18) • 생크림과일샐러드(1.2.5.12.13) • 깍두기-(9) • 스테이크소스(완제품)(5.6.12.13.16) • 레드벨벳루돌프롤케이크(1.2.5.6)
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)	753.14	753.14	9.1	694.6	862.1	1,030.8	741.4	780.0
탄수화물(g)			53.2	83.1	122.0	129.5	98.5	106.2
단백질(g)	19.15	19.15	16.9	55.4	27.9	21.1	45.6	21.6
지방(g)			29.8	13.8	27.8	46.2	16.6	29.9
비타민A(μg RAE)	168.19	234.03	98.8	52.8	80.1	173.7	102.0	85.4
티아민(mg)	0.30	0.37	1.0	1.2	0.5	0.5	0.7	2.2
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.4	0.4	0.5	0.4	0.5	0.3
비타민C(mg)	23.55	30.32	26.0	9.2	5.5	80.4	25.4	9.2
칼슘(mg)	252.86	310.84	205.9	129.8	236.6	248.1	219.5	195.6
철분(mg)	3.80	4.97	4.8	2.5	13.3	2.2	3.2	2.8

* 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