

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

함현중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				12월 04일(월)	12월 05일(화)	12월 06일(수)	12월 07일(목)	12월 08일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> • 흑미밥- • 베타랑칼국수(미니)(1.5.6.9.18) • 오징어배초무침(5.6.13.17) • 갈비만두(1.5.6.10.16.18) • 배추겉절이(9) 	<ul style="list-style-type: none"> • 발아현미밥- • 쇠고기뭇국-(5.6.9.16) • 양배추쌈&쌈장(5.6.13) • 제육볶음-(5.6.10.13) • 유즐리멸치볶음(2.5.6.13) • 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> • 카레라이스(인텔리카레)(2.5.6.10.12.13.16.18) • 팽이된장국-(5.6.9) • 매콤닭꼬치(5.6.15) • 배추김치(9) • 요거타임(베리베리,포도,사과종택)(2) 	<ul style="list-style-type: none"> • 칼슘참쌀밥 • 김치짜글이&김가루(5.6.9.10.13) • 꼬들오이무장아찌무침(13) • 모듬소시지야채볶음(2.5.6.10.15.16) • 백김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> • 나물밥&양념장(5.6.13) • 유부된장국(두부)- (5.6.9) • 닭다리튀김(5.6.15) • 열무김치(9) • 샤인머스켓푸딩
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	-1.4	711.1	669.5	773.3	724.9	835.0
탄수화물(g)			56.2	123.7	92.5	118.3	94.6	88.2
단백질(g)	19.15	19.15	21.3	23.6	44.9	31.6	35.4	60.3
지방(g)			22.6	12.0	12.0	18.8	23.0	26.6
비타민A(μg RAE)	168.19	234.03	118.5	89.4	123.6	146.4	140.0	93.0
티아민(mg)	0.30	0.37	0.7	0.3	1.2	1.1	0.6	0.2
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.5	0.3	0.5	0.6	0.5	0.5
비타민C(mg)	23.55	30.32	15.7	8.9	26.1	10.5	28.8	4.0
칼슘(mg)	252.86	310.84	242.4	201.7	256.5	268.6	221.1	264.0
철분(mg)	3.80	4.97	4.8	3.0	4.0	10.0	3.0	3.8

* 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