

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

함현중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				08월 18일(월)	08월 19일(화)	08월 20일(수)	08월 21일(목)	08월 22일(금)
					· 귀리밥 · 쇠고기미역국 (5.6.9.16) · 미트볼케첩조림- (1.2.5.6.10.12.13. 15.16.18) · 잡채-(5.6.10.13) · 배추김치(9) · 수제오레오치즈케 이크(1.2.5.6.13)	· 치킨마요 (1.5.6.13.15.18) · 함현오짬뽕볶이 (1.5.6.17) · 한입단무지 · 설레임(1.2.5)	· 강황쌀밥 · 황태국(1.5.6.9) · 돼지갈비김치찜 (5.6.9.10.13) · 애호박볶음-(9) · 배추김치(9)	· 보리밥- · 빼없는해장국 (5.6.9.10) · 당면콩나물무침- (5.6.13) · 코다리명품강정 (4.5.6.12.13) · 깍두기-(9) · 오렌지
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품					국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산
돼지고기/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
닭고기/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
오리고기/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
1) 쌀/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산
2) 배추/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산
3) 고춧가루/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산
4) 콩/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산
낙지/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산
고등어/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산
오징어/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산
꽃게/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산
참조기/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	744.95	744.95	50.9		1,362.6	1,364.8	676.8	1,093.7
탄수화물(g)			46.4		143.7	170.3	81.7	124.1
단백질(g)	19.04	19.04	18.0		34.2	46.3	41.7	78.9
지방(g)			35.6		72.0	58.2	18.0	28.9
비타민A(μg RAE)	167.25	232.59	289.7		423.6	492.3	95.6	147.4
티아민(mg)	0.31	0.37	0.9		0.6	0.4	1.2	1.3
리보플라빈(mg)	0.37	0.45	0.8		0.6	1.3	0.5	0.7
비타민C(mg)	23.59	30.39	21.9		14.8	14.1	12.8	45.8
칼슘(mg)	250.64	307.83	346.2		304.3	290.4	273.4	516.6
철분(mg)	3.80	4.98	4.5		4.1	4.6	3.2	6.0

* 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.아
황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.갯