

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

월광기독학교

(총식)

				12월 15일(월)	12월 16일(화)	12월 17일(수)	12월 18일(목)	12월 19일(금)
주간 학교급식 영양량				<ul style="list-style-type: none"> · 친환경클로렐라쌀밥 · 황태채미역국(5.6) · 로제닭볶음(1.2.5.6.10.12.13.15) · 비엔나브로콜리볶음(2.5.6.10.15.16) · 배추김치(9) · 소금バ터쿠키 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경귀리쌀밥 · 아욱수제비국(5.6.9.13) · 엿장수육(5.6.10) · 우렁쫄면무침(5.6.13) · 배추김치(9) · 수제쌈장(5.6.13) · 파인애플스틱 	<ul style="list-style-type: none"> · 토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 로스트닭봉(1.2.5.12.15) · 페퍼로니피자(1.2.5.6.12.16) · 과채주스(13) · 블루베리피클 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경강황쌀밥 · 시래기된장국(5.6.9) · 멸치건포도볶음(5.6.13) · 스페인돈까스(1.2.5.6.10.12) · 깍두기(9) · 돈까스소스(5.6.12.13.18) · 세가지맛푸딩 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경서리태콩밥(5) · 사골곰탕(16) · 강자메알조림(1.5.6) · 콩나물맛살무침(5) · 깍두기(9) · 우리밀롱어빵(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)	450.00	450.00	6.92	469.31	604.97	412.02	411.12	508.36
탄수화물(g)	0.00	0.00	62.87	73.62	90.13	57.11	69.74	83.02
단백질(g)	20.00	20.00	20.60	28.86	33.51	21.32	16.91	21.82
지방(g)	0.00	0.00	16.53	5.70	10.61	11.80	6.90	8.65
비타민A(µg RAE)	93.66	131.39	75.93	67.67	113.82	75.95	45.30	76.90
티아민(mg)	0.18	0.22	0.41	0.32	0.86	0.14	0.51	0.22
리보플라빈(mg)	0.21	0.25	0.28	0.17	0.50	0.32	0.14	0.29
비타민C(mg)	13.72	17.35	14.95	16.01	34.16	14.69	3.06	6.83
칼슘(mg)	121.90	145.04	137.17	88.16	236.88	144.28	129.33	87.23
철분(mg)	1.90	2.41	2.65	1.34	2.54	3.77	1.34	4.28

* 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 참쌀, 현미, 흑미 및 찐쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 곁절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 곁절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
- 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
- 5) 명태: 황태, 볶어 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. 계, 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