

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

장대현중고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량	08월 18일(월)	08월 19일(화)	08월 20일(수)	08월 21일(목)	08월 22일(금)			
	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥 · 쇠고기미역국 (5.6.16.18) · 아삭고추&오이스틱/쌈장 (5.6.13) · 감자채배이컨볶음 (5.10) · 메콩닭갈비 (5.6.13.15) · 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 보조밥 · 콩국수 (5.6.12) · 짬뽕왕교자튀김 (2.5.6.9.10.15.16.17.18) · 총각김치(9) · 배스킨라빈스츄러스(1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 돈채콩나물밥 (5.6.10.13) · 돼지목살김치찌개 (5.6.9.10) · 미역오이초무침 (13) · 연두부&양념장 (5.6.13) · 참치채소전 (1.5.6) · 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) · 부추달걀국 (1.5.6.18) · 노각무침 (13) · 치킨까스&소스 (1.5.6.12.13.15.18) · 배추김치(9) · 자두 	<ul style="list-style-type: none"> · 클로렐라쌀밥 · 마라탕 (1.2.5.6.10.15.16) · 파리고추양념편 (5.6.13) · 껌바로우탕수육 (1.5.6.10.11.13.18) · 배추김치(9) · 아이스홍시 			
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	중국산	중국산	중국산	중국산	중국산			
명태/가공품	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			
주꾸미/가공품	베트남산	베트남산	베트남산	베트남산	베트남산			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	780.95	780.95	-0.9	767.2	740.5	771.4	796.5	795.1
탄수화물(g)			58.1	102.1	129.7	99.9	106.1	119.6
단백질(g)	20.28	20.28	16.5	29.1	24.9	40.2	38.8	25.7
지방(g)			25.4	26.0	11.9	22.7	23.4	24.3
비타민A(μg RAE)	175.76	250.38	133.0	234.5	29.2	173.3	125.0	102.9
티아민(mg)	0.33	0.40	0.5	0.4	0.2	1.1	0.7	0.3
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.4	0.4	0.2	0.7	0.5	0.4
비타민C(mg)	25.73	33.40	26.1	35.8	4.7	30.1	21.1	38.9
칼슘(mg)	223.43	268.57	192.3	142.4	77.9	330.3	199.1	211.8
철분(mg)	3.23	4.08	3.6	2.8	2.9	5.1	3.9	3.4

* 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 찌쌀을 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.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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

장대현중고등학교

(중식)

				08월 25일(월)	08월 26일(화)	08월 27일(수)	08월 28일(목)	08월 29일(금)
주간 학교급식 영양량				·찰현미밥 ·쫄갓꼬지어묵우동 (1.2.5.6.9.13) ·꼬들단무지우침 (13) ·치킨텐더샐러드 (1.5.6.12.13.15) ·배추김치(9)	·검정쌀밥 ·한우콩나물국(중 고)(5.6.16.18) ·매콤어묵채소볶음 (1.5.6.13) ·해파리냉채 (1.2.5.6.10.13.15.1 6) ·훈제오리&머스터드 소스(1.2.5.6) ·배추김치(9) ·쌈무&깻잎	·찰현미밥 ·크림떡볶이 (2.5.6.10) ·미역미소장국 (5.6.9) ·그린샐러드/오리엔 탈드레싱(5.6.13) ·등심돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.1 8) ·깍두기(9) ·포도	·훈합잡곡밥(5) ·해물순두부찌개 (5.6.9.13) ·오징어브로콜리속 회&초고추장 (5.6.13.17) ·모짜체다찰핫도그 (1.2.5.6.12) ·배추김치(9)	·클로렐라쌀밥 ·김치콩나물국 (5.6.9.18) ·돼지고기수육/순 대&쌈장 (2.5.6.10.13.16) ·상추파겉절이 (5.6.13) ·아삭고추냉장우침 (5.6.13) ·총각김치(9)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내 산	국내산(한우)/국내 산	국내산(한우)/국내 산	국내산(한우)/국내 산	국내산(한우)/국 내산
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				중국산	중국산	중국산	중국산	중국산
명태/가공품				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
주꾸미/가공품				베트남산	베트남산	베트남산	베트남산	베트남산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	780.95	780.95	-0.3	789.7	787.6	808.5	767.5	741.7
탄수화물(g)			52.6	125.1	85.5	101.9	103.0	89.5
단백질(g)	20.28	20.28	16.5	26.8	37.0	19.5	41.6	33.0
지방(g)			30.9	18.7	32.8	35.8	19.2	25.6
비타민A(μg RAE)	175.76	250.38	117.8	68.0	280.5	56.2	82.9	101.3
티아민(mg)	0.33	0.40	0.5	0.4	0.5	0.3	0.7	0.8
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.4	0.2	0.7	0.3	0.4	0.4
비타민C(mg)	25.73	33.40	23.6	11.1	25.5	32.6	19.8	28.9
칼슘(mg)	223.43	268.57	219.3	164.9	197.4	173.6	287.5	273.0
철분(mg)	3.23	4.08	3.3	2.4	3.3	2.7	3.6	4.5

* 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 찌쌀을 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

* 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