

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

정왕중학교

(중식)

▶ 교실배식시 주의사항 교실 환기 비누로 손씻기 감기, 손상처, 설사환자는 배식당번 안하기 앞치마, 모자, 위생장갑 착용				11월 13일(월)	11월 14일(화)	11월 15일(수)	11월 16일(목)	11월 17일(금)
▶ 급식 시 주의사항 손을 깨끗하게 씻고 소독하기 줄을 설때, 일정한 간격 지키기 식사 직전에 마스크 벗기 식사 할 때 대화를 나누지 않기 음식을 나누어 먹지 않기 식사를 마친 후에는 마스크를 쓰기 * 교실에 1주일 동안 게시해주세요.				• 차조밥 • 안동식쇠고기국 (5.6.9.16) • 콩나물파채무침 (5.6) • 바싹돼지불고기 (5.6.10.13.18) • 미니그라탕 (1.2.5.6.10.12.13. 15.16) • 깍두기(9)	• 보리밥 • 감자옹심이국 (5.6.9) • 청포묵흑임자무침 • 밤무생채 • 김치떡잡채 (5.6.9) • 두부엿장조림 (5.6.13.18) • 멜론	• 파인애플볶음밥 (자율)(1.5.6. 9.13.18) • 소고기쌀국수 [주](5.6.13 .15.16.18) • 케이준감자튀김 (5.6) • 새우짜조름 (1.5.6.10.12.13) • 깍두기(9) • 망고주스(13)	• 마크니커리덮밥 (2.5.6.12.13.15.16 .18) • 콧샐러드 (1.2.5.12) • 깍두기(9) • 버터치즈피자 (2.5.6) • 유기농감귤즙(13)	• 현미밥 • 사골순대국 (2.5.6.9.10.13. 16) • 알감자매추리알조 림(1.5.6.13) • 봄동겉절이 (자율) • 가자미양념구이 (5.6.13) • 깍두기(9) • 사과
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)/국내 산
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
1) 쌀/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
2) 배추/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산/국내산	국내산
4) 콩/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산/국내산	국내산
명태/가공품				러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아		러시아/러시아
오징어/가공품				국내산	국내산	국내산		국내산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	752.83	752.83	7.2	771.5	832.4	763.6	856.8	809.4
탄수화물(g)			59.2	96.5	141.0	113.2	121.5	115.6
단백질(g)	19.10	19.10	16.1	43.3	23.4	17.5	33.0	42.7
지방(g)			24.7	22.0	19.5	25.3	25.0	17.0
비타민A(μg RAE)	167.92	233.75	127.0	74.7	52.8	205.0	191.2	111.3
티아민(mg)	0.30	0.38	0.6	1.0	0.3	0.3	0.7	0.8
리보플라빈(mg)	0.37	0.45	0.4	0.5	0.5	0.2	0.3	0.6
비타민C(mg)	23.53	30.30	21.1	15.0	13.6	52.1	10.6	13.9
칼슘(mg)	252.98	311.25	214.6	242.3	281.7	90.0	236.3	222.5
철분(mg)	3.82	4.98	3.7	3.7	3.9	2.8	2.9	5.3

* 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 찰쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 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.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣