# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

한수초등학교 (중식)

| 주간<br>학교급식 영양량 | 5월 23일(월) | 5월 24일(화) | 5월 25일(수) | 5월 26일(목) | 5월 27일(금) |
|---|---|---|---|---|---|
| | ・차조밥<br>・콩비지찌개(5.9.10.13.)<br>・닭볶음탕(5.6.13.15.)<br>・오징어브로콜리숙회*초고추장(5.6.13.17.)<br>・열무김치(9.) | ・서리태밥(5.)<br>・삼색조랭이떡국(1.5.13.16.)<br>・잡채(1.5.6.8.10.13.)<br>・한우육전(1.6.13.16.)<br>・파채무침(1.5.6.10.13.15.16.)<br>・석박지(9.13.) | ・김치볶음밥(5.6.9.10.13.)<br>・유부미소장국(5.6.)<br>・목살스테이크*갈릭파인드레싱M(1.2.5.6.10.13.)<br>・야채피클<br>・어린잎샐러드*세서미오리엔탈(5.6.12.) | ・기장밥<br>・참치김치찌개(5.6.9.13.18.)<br>・모듬장조림(1.5.6.10.13.16.)<br>・열무김치(9.)<br>・연두부*부추양념장(5.6.13.) | ・훈제오리채소볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.)<br>・콩나물국(5.)<br>・오이도라지무침(5.6.13.)<br>・오지치즈후라이(2.5.6.10.13.16.)<br>・깍두기(9.13.) |
| 식재료 | 원산지 | 원산지 | 원산지 | 원산지 | 원산지 |
| 쌀 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |
| 김치류/고춧가루 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 |
| 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 |
| 양고기/가공품 | / | / | / | / | / |
| 넙치/가공품 | / | / | / | / | / |
| 조피볼락/가공품 | / | / | / | / | / |
| 참돔/가공품 | / | / | / | / | / |
| 미꾸라지/가공품 | / | / | / | / | / |
| 뱀장어/가공품 | / | / | / | / | / |
| 낙지/가공품 | 베트남산/중국산/ | 베트남산/중국산/ | 베트남산/중국산/ | 베트남산/중국산/ | 베트남산/중국산/ |
| 명태/가공품 | 러시아산/미국산/ | 러시아산/미국산/ | 러시아산/미국산/ | 러시아산/미국산/ | 러시아산/미국산/ |
| 고등어/가공품 | 국내산/ | 국내산/ | 국내산/ | 국내산/ | 국내산/ |
| 갈치/가공품 | 세네갈산/남아공산/ | 세네갈산/남아공산/ | 세네갈산/남아공산/ | 세네갈산/남아공산/ | 세네갈산/남아공산/ |
| 오징어/가공품 | 국내산/ | 국내산/ | 국내산/ | 국내산/ | 국내산/ |
| 꽃게/가공품 | 국내산/ | 국내산/ | 국내산/ | 국내산/ | 국내산/ |
| 참조기/가공품 | 국내산/ | 국내산/ | 국내산/ | 국내산/ | 국내산/ |
| 다랑어/가공품 | / | / | / | / | / |
| 아귀/가공품 | / | / | / | / | / |
| 주꾸미/가공품 | / | / | / | / | / |
| 두부 | 중국산/미국산 | 중국산/미국산 | 중국산/미국산 | 중국산/미국산 | 중국산/미국산 |

| 식재료 | | | | 원산지 | 원산지 | 원산지 | 원산지 | 원산지 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 콩 | | | | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |
| 비고 | | | | | | | | |
| 영양소 | 평균 필요량 | 권장 섭취량 | 주평균 섭취량 /에너지 비율 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 |
| 에너지 (kcal) | 595.81 | 595.81 | 4.0 | 533.9 | 645.0 | 800.4 | 542.1 | 577.5 |
| 탄수화물(g) | | | 51.7 | 78.1 | 103.9 | 73.5 | 73.8 | 76.3 |
| 단백질(g) | 14.21 | 14.21 | 18.9 | 33.6 | 30.1 | 33.8 | 31.1 | 19.9 |
| 지방(g) | | | 29.4 | 11.5 | 11.8 | 43.8 | 12.9 | 22.6 |
| 비타민 A(R.E) | 121.26 | 173.49 | 142.9 | 187.8 | 175.8 | 150.7 | 107.5 | 92.8 |
| 티아민(mg) | 0.23 | 0.28 | 0.5 | 0.4 | 0.3 | 0.9 | 0.5 | 0.3 |
| 리보플라빈 (mg) | 0.26 | 0.33 | 0.5 | 0.4 | 0.4 | 0.7 | 0.6 | 0.3 |
| 비타민C(mg) | 16.78 | 21.34 | 12.2 | 12.4 | 8.7 | 10.2 | 5.3 | 24.5 |
| 칼슘(mg) | 207.74 | 251.08 | 197.1 | 182.5 | 165.4 | 217.8 | 184.7 | 235.0 |
| 철(mg) | 2.64 | 3.39 | 4.0 | 3.9 | 4.9 | 3.9 | 4.5 | 2.6 |

※ 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

※ 주평균 섭취량(비타민A, 티아민, 리보플라빈, 비타민C, 칼슘, 철) : 주간영양량의 합 / 식단일수

※ 주평균 에너지비율

- 에너지(kcal) : {(주간영양량의 합 / 식단일수) - 학교자체영양기준량의 에너지} / 학교자체영양기준의 에너지 x 100
- 탄수화물 : (주평균 탄수화물 섭취량 x 4) / {(주평균 탄수화물 섭취량 x 4) + (주평균 단백질 섭취량 x 4) + (주평균 지방 섭취량 x 9)} x 100

* 단백질/지방 : 탄수화물과 동일한 산식 적용(1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산)

※ 알레르기 정보

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.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