

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

광주여자상업고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				03월 30일(월)	03월 31일(화)	04월 01일(수)	04월 02일(목)	04월 03일(금)
				· 친환경찰밭아현미 밥 · 황태해장국 (1.5.6) · 방풍나물 · 주꾸미불고기 (2.5.6.10.15.16) · 통모짜핫도그/케 첩(1.2.5.6.12) · 맛김치(9) · 천혜향강골주스 (13)	· 친환경귀리밥 · 순살감자탕 (5.6.10.13) · 월도프샐러드 (1.2.5.6.14) · 명엽채볶음 (5.6.13) · 닭봉간장조림*당 면사리 (2.5.6.13.15.18) · 맛김치(9) · 수제에그타르트 (1.2.5.6)			
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품								
돼지고기/가공품				국산	국산			
닭고기/가공품					국산			
오리고기/가공품								
1) 쌀/가공품				국산	국산			
2) 배추/가공품				국산	국산			
3) 고춧가루/가공품				국산	국산			
4) 콩/가공품								
낙지/가공품								
고등어/가공품								
갈치/가공품								
오징어/가공품								
주꾸미/가공품				베트남산				
전복/가공품								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	667.13	667.13	23.84	812.64	839.72			
탄수화물(g)	0.00	0.00	57.46	111.55	122.17			
단백질(g)	18.24	18.24	20.27	43.63	38.82			
지방(g)	0.00	0.00	22.26	20.54	19.70			
비타민A(㎍ RAE)	155.16	217.00	129.01	117.21	140.82			
티아민(mg)	0.31	0.37	0.92	0.90	0.94			
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.65	0.55	0.75			
비타민C(mg)	24.83	31.65	22.71	34.48	10.94			
칼슘(mg)	237.49	280.90	225.47	249.97	200.97			
철분(mg)	3.85	5.06	4.27	3.10	5.44			

* 에너지는 권장섭취량의 $\pm 10\%$, 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.갯

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

광주여자상업고등학교

(석식)

				03월 30일(월)	03월 31일(화)	04월 01일(수)	04월 02일(목)	04월 03일(금)
주간 학교급식 영양량				<ul style="list-style-type: none"> · 친환경밭아현미밥 · 얼큰콩나물국(5) · 파스타샐러드 (1.5.6.9.12.13) · 닭다리살스테이크 (15) · 맛김치(9) · 제로자두주스 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경귀리밥 · 조랭이떡국 (1.5.6.13) · 돈육김치찜 (9.10.13) · 새송이나물 · 뿌링퐁듀치즈볼 (1.2.5.6) · 맛김치(9) 			
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품								
돼지고기/가공품					국산			
닭고기/가공품				닭다리살:국내산				
오리고기/가공품								
1) 쌀/가공품				국산	국산			
2) 배추/가공품				국산	국산			
3) 고춧가루/가공품				국산	국산			
4) 콩/가공품								
낙지/가공품								
고등어/가공품								
갈치/가공품								
오징어/가공품								
주꾸미/가공품								
전복/가공품								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	667.13	667.13	0.12	709.64	626.28			
탄수화물(g)	0.00	0.00	54.37	102.27	76.70			
단백질(g)	18.24	18.24	22.58	34.83	39.49			
지방(g)	0.00	0.00	23.06	16.31	17.43			
비타민A(μg RAE)	155.16	217.00	76.21	85.69	66.73			
티아민(mg)	0.31	0.37	0.48	0.33	0.63			
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.38	0.22	0.53			
비타민C(mg)	24.83	31.65	6.51	6.51	6.50			
칼슘(mg)	237.49	280.90	173.40	118.01	228.79			
철분(mg)	3.85	5.06	2.74	2.71	2.77			

* 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, 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, 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