

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

광주여자상업고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				03월 02일(월)	03월 03일(화)	03월 04일(수)	03월 05일(목)	03월 06일(금)
					<ul style="list-style-type: none"> · 친환경녹미쌀밥 · 알배추된장국 (5.6) · 삼겹살수육 (5.6. 10. 13) · 온두부(5) · 전복초무침 (5.6. 13. 18) · 보쌈김치(9) · 레드벨벳케이크 (1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경혼합잡곡밥 (5) · 얼큰콩나물국(5) · 고구마대무침 · 파르팔레파스타샐러드 (1.2.5.6. 12. 13) · 오리&돈스테이크/소스(1.2.5.6. 12) · 배추김치(9) · 초코우유(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 카레라이스 (2.5.6. 12. 13) · 매생이떡국(5.6) · 우렁살초무침 (5.6. 13) · 통살새우까스/소스(1.5.6.9) · 파김치(9) · 바나나 · 젤리빵 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경귀리밥 · 양파달걀국(1) · 등갈비찜 (5.6. 10. 13) · 치커리유자무침 (13) · 김치전(5.6.9) · 배추김치(9) · 우유크림모찌 (2.5.6)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품								
돼지고기/가공품					국산	오리스테이크-돼지고기:국내산		국산
닭고기/가공품						오리스테이크-닭고기:국내산		
오리고기/가공품						오리스테이크-오리고기:국내산		
1) 쌀/가공품					국산	국산	국산	국산
2) 배추/가공품					국산	국산	국산	국산
3) 고춧가루/가공품					국산	국산	국산	국산
4) 콩/가공품					두부-콩:국산			
낙지/가공품								
고등어/가공품								
갈치/가공품								
오징어/가공품								
주꾸미/가공품								
전복/가공품					국산			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	667.13	667.13	38.36		1,166.72	808.59	753.44	963.49
탄수화물(g)	0.00	0.00	46.55		76.79	101.89	125.64	118.40
단백질(g)	18.24	18.24	14.64		42.07	29.00	20.26	41.64
지방(g)	0.00	0.00	38.81		73.14	30.78	19.45	33.29
비타민A(㎍ RAE)	155.16	217.00	121.81		125.19	69.10	169.44	123.50
티아민(mg)	0.31	0.37	0.65		1.16	0.21	0.40	0.83
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.46		0.86	0.24	0.34	0.42
비타민C(mg)	24.83	31.65	9.82		16.89	3.84	7.89	10.68
칼슘(mg)	237.49	280.90	208.42		226.90	231.59	241.30	133.90
철분(mg)	3.85	5.06	3.23		4.17	2.11	3.86	2.80

* 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

광주여자상업고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				03월 02일(월)	03월 03일(화)	03월 04일(수)	03월 05일(목)	03월 06일(금)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
조회된 데이터가 없습니다.								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
조회된 데이터가 없습니다.								

* 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