

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

광주여자상업고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				03월 09일(월)	03월 10일(화)	03월 11일(수)	03월 12일(목)	03월 13일(금)
				· 친환경찰현미밥 · 전복미역국 (5.6.18) · 도토리묵상추겉절이(5.6.13) · 오븐에구운닭다리 (2.5.6.12.15) · 맛김치(9) · 과일맛젤리 · 체리	· 친환경귀리밥 · 애호박찌개 (5.6.9.10.13.17.18) · 꼬막살부추무침 (5.6.13.18) · 오리훈제볶음/머스타드(13) · 토란대들깨나물 · 맛김치(9) · 우리쌀꿀떡	· 친환경차조쌀밥 · 한우마라탕 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18) · 꽃맛샐러드 (1.5.6.8.12.13.18) · 열갈이나물(5.6) · 등심꿔바로우/소스(1.5.6.10) · 맛김치(9) · 우유양금만주 (1.2.6)	· 친환경통밀쌀밥(6) · 명란순두부찌개(5.6.9.13) · 메추리알카레조림(1.2.5.6.12.13) · 숙주나물김가루무침 · 낙지호통양념구이(5.6.13) · 맛김치(9) · 초코링도핑요거트(2)	· 비빔밥/약고추장(5.6.10.13) · 애호박된장국(5.6) · 다시마채두부무침(5.13) · 달걀후라이(1.5) · 소떡소떡(1.5.6.10.15.16) · 맛김치(9) · 크런치마카롱(1.2.6)
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품			국내산(한우)					
돼지고기/가공품		국산	꿔바로우-돼지고기:국내산					국산/소떡소떡-돼지고기:국내산
닭고기/가공품	닭다리:국내산							소떡소떡-닭고기:국내산
오리고기/가공품		오리훈제-오리고기:국내산						
1) 쌀/가공품	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산
2) 배추/가공품	국산	국산	열갈이배추:국산	국산	국산	국산	국산	국산
3) 고춧가루/가공품	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산
4) 콩/가공품					두부-콩:국산		두부-콩:국산	
낙지/가공품					베트남산			
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	32.68	970.29	787.50	940.66	624.83	1,102.30
탄수화물(g)	0.00	0.00	51.53	100.98	92.24	148.52	89.71	135.59
단백질(g)	18.24	18.24	17.09	40.68	34.85	27.71	34.46	50.33
지방(g)	0.00	0.00	31.38	45.31	30.21	25.44	13.21	39.32
비타민A(㎍ RAE)	155.16	217.00	134.89	105.26	142.32	66.86	217.17	142.85
티아민(mg)	0.31	0.37	0.59	0.35	0.67	0.47	0.84	0.59
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.52	0.35	0.48	0.53	0.76	0.50
비타민C(mg)	24.83	31.65	13.33	2.62	26.63	17.10	8.99	11.33
칼슘(mg)	237.49	280.90	194.44	171.69	130.36	206.21	271.67	192.27
철분(mg)	3.85	5.06	5.25	3.39	2.18	12.48	3.59	4.62

* 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)

주간 학교급식 영양량				03월 09일(월)	03월 10일(화)	03월 11일(수)	03월 12일(목)	03월 13일(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