

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

광주여자상업고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				03월 23일(월)	03월 24일(화)	03월 25일(수)	03월 26일(목)	03월 27일(금)
				· 친환경통밀쌀밥(6)	· 친환경발아현미밥	· 치킨마요덮밥	· 친환경현미밥	· 친환경녹미쌀밥
· 두부미역국(5.6)	· 부대찌개*라면사리	(1.5.6.13.15.18)	· 참치김치찌개	· 우리밀수제비국				
· 속주나물무침	(1.2.5.6.9.10.15.16)	· 종합어묵국	(5.9.16.18)	· 과일샐러드				
· 오리주물럭	· 불어묵알감자조림	(1.5.6.7.18)	· 메추리알장조림	· 과일샐러드				
(5.6.13)	(1.5.6.13)	· 우영조림	(1.2.5.6.13)	· 부추겉절이(13)				
· 감말이튀김	· 달걀찜(1.9.13)	(2.5.6.13)	· 소라살미나리초무침(5.6.13)	· 옥수수콘참치마요				
(1.5.6.16)	· 딸기샐러드	· 당면볶이	· 웨지감자/시즈닝	(1.5.13.16.18)				
· 배추김치(9)	(1.2.5.6)	(1.2.5.6.12.13)	(2.5.6.13)	· 싸먹는슬라이스오리				
· 팡크레몬에이드	· 깍두기(9)	· 배추김치(9)	· 깍두기(9)	· 배추김치(9)				
	· 누룽지초코샌드	· 슈가토마토	· 엔요(2)	· 콤부차워터젤리				
		(12.13)						
		· 크림코르네파이						
		(1.2.5.6)						
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지			
쇠고기(종류)/가공품								
돼지고기/가공품		국산/부대찌개행- 돼지고기:국내산			슬라이스오리-돼지 고기:국내산			
닭고기/가공품			치킨텐더-닭고기: 국내산					
오리고기/가공품	국산				슬라이스오리-오리 고기:국내산			
1) 쌀/가공품	국산	국산	국산	국산	국산			
2) 배추/가공품	국산	국산	국산	국산	국산			
3) 고춧가루/가공품	국산	국산	국산	국산	국산			
4) 콩/가공품	두부-콩:국산			두부-콩:국산				
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	18.41	884.43	824.73	912.23	587.51	740.97
탄수화물(g)	0.00	0.00	59.17	113.73	125.92	133.89	101.17	104.18
단백질(g)	18.24	18.24	14.22	27.19	30.24	31.84	22.51	27.32
지방(g)	0.00	0.00	26.61	35.09	20.54	26.84	10.21	23.04
비타민A(μg RAE)	155.16	217.00	122.00	103.09	150.31	149.51	130.80	76.31
티아민(mg)	0.31	0.37	0.38	0.47	0.47	0.39	0.33	0.24
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.56	0.72	0.87	0.46	0.52	0.20
비타민C(mg)	24.83	31.65	18.04	15.85	29.93	15.32	16.44	12.68
칼슘(mg)	237.49	280.90	192.09	156.98	276.26	201.25	235.17	90.78
철분(mg)	3.85	5.06	5.39	13.18	3.48	4.64	3.50	2.14

\* 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 23일(월)	03월 24일(화)	03월 25일(수)	03월 26일(목)	03월 27일(금)
주간 학교급식 영양량				· 김치마요볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) · 가스오우동국 (1.5.6.7.18) · 상추겉절이(13) · 등갈비소금구이 (5.6.10.13) · 깍두기(9) · 모구모구음료	· 친환경찰쌀아현미밥 · 우거지된장국 (5.6) · 도토리묵무침 (5.6.13) · 오리훈제볶음(13) · 배추김치(9) · 초코르뱅쿠키 (1.2.4.5.6)		· 친환경현미밥 · 명란순두부찌개 (5.6.10) · 고추장불고기 (5.6.10.13) · 미역줄기볶음(13) · 배추김치(9) · 떠먹는복숭아요거트(2)	· 친환경녹미쌀밥 · 크림수프 (2.5.6.13) · 양배추샐러드 (1.5.12.13) · 치즈돈까스/소스 (1.2.5.6.10) · 배추김치(9) · 유산균발효유(2)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품								
돼지고기/가공품				국산/쇼핑햄-돼지고기:국내산	국산/국내산		국산	돈까스-돼지고기:국산
닭고기/가공품								
오리고기/가공품					오리훈제-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								
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	8.21	1,007.08	714.57		593.39	572.63
탄수화물(g)	0.00	0.00	44.24	85.08	77.32		67.06	86.74
단백질(g)	18.24	18.24	19.77	49.71	26.39		44.75	20.45
지방(g)	0.00	0.00	35.99	48.98	33.13		15.73	16.47
비타민A(㎍ RAE)	155.16	217.00	75.86	90.63	82.90		76.15	53.75
티아민(mg)	0.31	0.37	0.87	1.10	0.40		1.24	0.73
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.43	0.51	0.43		0.50	0.28
비타민C(mg)	24.83	31.65	15.65	17.88	24.09		7.29	13.33
칼슘(mg)	237.49	280.90	160.39	175.44	132.91		194.59	138.63
철분(mg)	3.85	5.06	2.36	3.36	1.82		2.90	1.35

\* 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