

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

| 주간<br>학교급식 영양량 |           |           |            | 10월 09일(월) | 10월 10일(화)   | 10월 11일(수)  | 10월 12일(목)  | 10월 13일(금)   |
|----------------|-----------|-----------|------------|------------|--|---|---|--|
|                |           |           |            | 한글날        | • -하이라이스<br>(1.2.5.6.10.12.15.16.17.18)<br>• -블랙알리오올리<br>오순살치킨<br>(1.2.5.6.15.16.18)<br>• 배추김치(9)<br>• -토마토치즈샐러<br>드(1.2.5.12.13)<br>• 엔요요구르트(2) | • -혼합잡곡밥(5)<br>• -순대국<br>(5.6.9.10.13.16)<br>• -부추겉절이(5.6)<br>• -명란달걀말이<br>(1.5.6.8.13)<br>• 석박지(9)<br>• -얼라이브(스위트<br>자몽) | • -기장밥<br>• -사골우거지국<br>(5.6.9.16)<br>• 참치김치볶음<br>(1.2.5.6.8.9.12.13<br>16.17.18)<br>• -어묵야채볶음<br>(5.6.13.18)<br>• -잠발라야삼치구<br>이<br>(1.2.5.6.12.13.18) | • -후리가케볶음밥<br>(1.2.5.6.9.13.16.18<br>)<br>• -맑은콩나물국<br>(5.6.9)<br>• -단무지부추무침<br>• -마라부대볶음<br>(2.5.6.10.13.15.16.<br>18)<br>• 배추김치(9)<br>• 파인애플 |
| 식재료            |           |           |            | 원산지        | 원산지  | 원산지   | 원산지   | 원산지  |
| 쇠고기(종류)/가공품    |           |           |            |            |  |   | *사골우거지국-한우<br>/국내산  |  |
| 돼지고기/가공품       |           |           |            |            | *하이라이스-국내산   | *순대국-국내산  |   | *마라부대볶음-국내<br>산  |
| 닭고기/가공품        |           |           |            |            | *블랙알리오올리오-<br>국내산  |   |   |  |
| 1) 쌀/가공품       |           |           |            |            | *하이라이스-쌀, 잡<br>곡/국내산   | *혼합잡곡밥-쌀, 잡<br>곡/국내산  | *기장밥-쌀, 잡곡/국<br>내산  | *후리가케볶음밥-쌀,<br>잡곡/국내산  |
| 2) 배추/가공품      |           |           |            |            | *배추김치-국내산  | *석박지-국내산  | *참치김치볶음-국내<br>산   | *배추김치-국내산  |
| 3) 고춧가루/가공품    |           |           |            |            | 국내산  | 국내산   | 국내산   | 국내산  |
| 4) 콩/가공품       |           |           |            |            |  | *혼합잡곡밥-국내산  |   |  |
| 영양소            | 평균<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 주평균<br>섭취량 | 영양량        | 영양량  | 영양량   | 영양량   | 영양량  |
| 에너지(kcal)      | 754.30    | 754.30    | 16.1       |            | 1,515.2  | 716.3   | 673.6   | 596.3  |
| 탄수화물(g)        |           |           | 51.7       |            | 128.7  | 128.0   | 87.0  | 103.5  |
| 단백질(g)         | 13.66     | 13.66     | 12.1       |            | 36.6   | 17.3  | 31.7  | 19.0   |
| 지방(g)          |           |           | 36.2       |            | 94.0   | 13.6  | 19.6  | 12.1   |
| 비타민A(㎍ RAE)    | 167.02    | 231.98    | 97.1       |            | 200.9  | 85.4  | 55.3  | 46.9   |
| 티아민(mg)        | 0.31      | 0.40      | 0.5        |            | 0.6  | 0.4   | 0.3   | 0.6  |
| 리보플라빈(mg)      | 0.38      | 0.46      | 0.4        |            | 0.5  | 0.3   | 0.3   | 0.6  |
| 비타민C(mg)       | 25.72     | 34.06     | 24.7       |            | 16.4   | 35.2  | 12.8  | 34.3   |
| 칼슘(mg)         | 240.64    | 294.64    | 201.5      |            | 354.3  | 107.3   | 155.5   | 188.8  |
| 철분(mg)         | 3.75      | 4.84      | 3.2        |            | 2.3  | 5.5   | 2.0   | 2.8  |

★ 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









