



학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

인천하늘초등학교

(중식)

[주간 학교급식 영양안내]				04월 15일(월)	04월 16일(화)	04월 17일(수)	04월 18일(목)	[저당 Day] 04월 19일(금)
* 하늘초 학생 여러분의 건강을 위해 골고루 다 먹는 습관을 기릅니다. * 질서 유지와 안전사고 발생 예방을 위해 급식실에서는 조용조용, 사뿐사뿐 걷습니다. * 식사를 다 마친 후 자리에서 남은 음식을 식판의 국 칸에 모아서 읍니다. * 급식관련 건의사항이 있을 경우 학교 홈페이지의 '급식건의' 게시판 또는 남남소통 게시판(급식실)을 활용해주세요. 학교누리집: http://sky.icees.kr - 학교마당 - 급식안내 - 급식건의				• 귀리밥 • 닭개장 (1.5.6.15) • 돈육메추리알 장조림 (1.5.6.10) • 유즐리멸치볶음 (5.6.13) • 배추김치(9) • 샤인머스켓 코코푸딩	• 칼슘홍국쌀밥 • 근대된장국 (5.6) • 쇠고기 버섯불고기 (5.6.13.16) • 오징어김치전 (1.6.9.17) • 깍두기(9) • 바나나	• 달걀볶음밥 (1.5.13) • 베트남쌀국수 (5.6.13.16) • 닭꼬치양념구이 (5.6.12.13.15) • 카프레제샐러드 (2.12.13) • 꼬들단무지무침 (13) • 샤인머스켓 야쿠르트(2)	• 혼합잡곡밥(5) • 황태감자국 (1.5.6) • 등갈비김치찜 (5.6.9.10.13) • 취포볶음 (5.6.13) • 오이무침 (5.6.13.18) • 망고 그릭요거트 (2.13)	• 칼슘현미밥 • 열갈이 배추된장국 (5.6) • 저당오삼불고기 (5.6.10.13.17) • 감자브로콜리 버터구이 (1.2.5.6.13) • 백김치(9) • 대저쌈팔이 토마토 (12)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				/	쇠고기버섯불고기 (육우 국산)	베트남쌀국수 (육우 국산)	/	/
돼지고기/가공품				돈육메추리알 장조림 (돼지고기 국산)	/	/	등갈비김치찜 (돼지고기 국산)	저당오삼불고기 (돼지고기 국산)
닭고기/가공품				닭개장 (닭고기 국산)	/	닭꼬치 (닭고기 국산)	/	/
1) 쌀/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
2) 배추/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
4) 콩/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	열갈이배추된장국 (두부 국산)
오징어/가공품				/	오징어김치전 (오징어 국산)	/	/	저당오삼불고기 (오징어 국산)
비고				/	/	/	취포볶음 (취포 베트남산)	/
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	584.01	584.01	5.4	534.8	604.6	792.9	627.6	517.2
탄수화물(g)			57.0	66.4	92.9	123.6	77.0	71.3
단백질(g)	13.69	13.69	19.8	32.8	25.4	31.7	35.0	24.8
지방(g)			23.2	13.7	14.4	19.0	17.0	13.8
비타민A(μg RAE)	117.09	166.71	122.2	95.4	142.0	138.2	94.8	140.8
티아민(mg)	0.23	0.28	0.5	0.6	0.3	0.6	0.5	0.5
리보플라빈(mg)	0.26	0.33	0.5	0.5	0.5	0.6	0.5	0.3
비타민C(mg)	16.09	20.43	17.3	7.2	12.2	24.3	9.8	32.8
칼슘(mg)	204.01	245.20	206.7	204.2	139.7	269.0	238.5	182.4
철분(mg)	2.54	3.25	4.2	3.0	3.6	8.9	3.3	2.3

* 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 찰쌀, 현미, 흑미 및 전쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 배추/열갈이배추/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.감