

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서해초등학교

<div>▶ 교실배식시 주의사항</div> <div>- 교실 환기</div> <div>- 비누로 손씻기</div> <div>- 감기, 손상처, 설사환자는 배식당번 안하기</div> <div>- 앞치마, 모자, 위생장갑 착용 후</div> <div>- 음식 진열, 배식차 끝때 조심하기,</div> <div>- 승강기앞 조심해서 가져다 두기</div> <div>▶ 급식 시 주의사항</div> <div>* 수요일은 잔반없는 날입니다.</div> <div>- 방울토마토, 과일, 떡 등을 먹을 때 목에 걸리지 않도록 잘라서 먹기</div> <div>- 생선살에 있는 가시 조심하기</div> <div>- 친구 먹을때 장난하지 않기</div> <div>* 교실에 1주일 동안 게시해주세요.</div>				11월 27일(월)	11월 28일(화)	11월 29일(수)	11월 30일(목)	12월 01일(금)
				• 차수수찰밥 • 청국장찌개(5.6.9) • 유채나물무침S(5.6) • 배추김치(9) • 자두젤리스틱 • 훈제삼겹구이&반달우쌈(1.2.5.6.10)	• 칼슘잡쌀밥 • 홍합탕(18) • 로제찜닭(2.5.6.10.12.13.15.16.18) • 크레미미역줄기볶음(5) • 배추김치(9)	• 생야채오징어불고기덮밥(5.6.10.17) • 콩나물우채국(5.9) • 수제짜앗호떡구이(1.2.5.6) • 깍두기(9) • 골드키워반쪽	• 청차조쌀밥 • 차돌된장찌개(5.6.9.16) • 세발나물오이무침(5.13) • 포테이토대구가스&어니연소스^^ (6) • 배추김치(9)	• 혼합잡곡밥(5) • 쇠고기미역국(5.9.16) • 잔치집잡채(5.10) • 참조기살구이(5.6) • 배추김치(9)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
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	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
낙지/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
명태/가공품				러시아산	러시아산	러시아산	러시아산	러시아산
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
오징어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
아귀/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
주꾸미/가공품				중국산	중국산	중국산	중국산	중국산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	591.55	591.55	-2.6	772.7	512.1	637.5	435.3	524.1
탄수화물(g)			54.4	68.9	68.2	105.0	65.8	73.9
단백질(g)	14.02	14.02	16.4	28.6	24.5	23.3	18.3	20.2
지방(g)			29.3	40.3	14.6	12.5	9.4	14.5
비타민A(μg RAE)	119.75	170.92	81.9	118.5	94.1	70.1	40.0	86.7
티아민(mg)	0.22	0.28	0.5	0.9	0.3	0.6	0.4	0.4
리보플라빈(mg)	0.27	0.34	0.4	0.7	0.2	0.2	0.4	0.3
비타민C(mg)	16.55	21.04	18.3	22.4	8.0	46.5	8.1	6.7
칼슘(mg)	205.35	247.95	96.9	149.4	89.0	85.8	74.4	85.7
철분(mg)	2.59	3.33	2.4	2.4	3.3	2.3	1.7	2.1

* 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 찰쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 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.게, 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

서해초등학교

<div>▶ 교실배식시 주의사항</div> <div>- 교실 환기</div> <div>- 비누로 손씻기</div> <div>- 감기, 손상처, 설사환자는 배식당번 안하기</div> <div>- 앞치마, 모자, 위생장갑 착용 후</div> <div>- 음식 진열, 배식차 끝때 조심하기,</div> <div>- 승강기앞 조심해서 가져다 두기</div> <div>▶ 급식 시 주의사항</div> <div>* 수요일은 잔반없는 날입니다.</div> <div>- 방울토마토, 과일, 떡 등을 먹을 때 목에 걸리지 않도록 잘라서 먹기</div> <div>- 생선살에 있는 가시 조심하기</div> <div>- 친구 먹을때 장난하지 않기</div> <div>* 교실에 1주일 동안 게시해주세요.</div>				12월 04일(월)	12월 05일(화)	12월 06일(수)	12월 07일(목)	12월 08일(금)
				• 찰현미쌀밥 • 해물된장찌개 (5.6.8.9.13.18) • 동파육 (2.5.6.10.13.16.18) • 유채나물무침(5.6) • 배추김치(9) • 식물성유산균요구르트(2)	• 흑미쌀밥 • 상색수제비국(5.6.9) • 푸팟퐁커리&크랩튀김 (1.2.5.6.8.10.12.13.16.18) • 볶동된장무침(5.6) • 배추김치(9)	• 순두부야채비빔밥(비건)(5.6) • 조갯살무채국S(5.9.18) • 깍두기(9) • 오미자쥬스 • 행운의 에그타르트^^((1.2.5.6)	• 거피녹두쌀밥 • 순대국밥(5.6.9.10.16) • 오이배추무침S(13) • 미니동그랑땡&케참^^((1.5.6.10.12) • 석박지(9) • 맛김	• 율무쌀밥 • 햄부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) • 애느타리참깨소스무침(1.5.13) • 닭봉오른구이(13.15) • 총각김치(9) • 조각사과
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
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	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
낙지/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
명태/가공품				러시아산	러시아산	러시아산	러시아산	러시아산
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
오징어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
아귀/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
주꾸미/가공품				중국산	중국산	중국산	중국산	중국산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	591.55	591.55	1.1	508.2	502.6	618.2	669.3	692.5
탄수화물(g)			57.5	72.7	79.4	112.2	92.4	66.6
단백질(g)	14.02	14.02	16.8	30.4	16.4	16.7	19.8	40.3
지방(g)			25.7	9.3	12.1	11.1	23.4	28.2
비타민A(μg RAE)	119.75	170.92	90.0	95.5	58.7	151.7	66.6	77.5
티아민(mg)	0.22	0.28	0.6	0.8	0.4	0.8	0.6	0.5
리보플라빈(mg)	0.27	0.34	0.4	0.5	0.2	0.5	0.3	0.4
비타민C(mg)	16.55	21.04	14.8	26.0	21.3	10.6	7.4	8.6
칼슘(mg)	205.35	247.95	132.5	181.3	130.5	107.6	135.5	107.5
철분(mg)	2.59	3.33	3.2	2.7	1.6	4.4	5.0	2.5

* 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 찰쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 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.게, 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

서해초등학교

<div>▶ 교실배식시 주의사항</div> <div>- 교실 환경</div> <div>- 비누로 손씻기</div> <div>- 감기, 손상치, 설사환자는 배식당번 안하기</div> <div>- 앞치마, 모자, 위생장갑 착용 후</div> <div>- 음식 진열, 배식차 끝때 조심하기,</div> <div>- 승강기앞 조심해서 가져다 두기</div> <div>▶ 급식 시 주의사항</div> <div>★ 수요일은 잔반없는 날입니다.</div> <div>- 방울토마토, 과일, 떡 등을 먹을 때 목에 걸리지 않도록 잘라서 먹기</div> <div>- 생선살에 있는 가시 조심하기</div> <div>- 친구 먹을때 장난하지 않기</div> <div>★ 교실에 1주일 동안 게시해주세요.</div>				12월 11일(월)	12월 12일(화)	12월 13일(수)	12월 14일(목)	12월 15일(금)
				• 차수수찰밥 • 불낙전골(5.6.13.16.18) • 달달배우생채(13) • 삼치엿장오본구이(5.6.13) • 배추김치(9) • 짜먹는 유가농그릭요거트(2)	• 가바현미찰밥 • 꼬물이만두국(1.5.6.9.10.16.18) • 돼지고기김치찌개(5.9.10) • 옥수수파래전S(1.6) • 오이김치(9)	• 김밥볶음밥(1.2.5.6.8.10.13.15.16) • 가츠오장국(1.5.6.7.9.18) • 깍두기(9) • 갈릭수제핫도그(1.2.5.6.10.13.15.16) • 감귤	• 발아현미찰밥 • 옥수수크림스프(2.5.6.16) • 상큼과일샐러드(1.2.5.6.11.12) • 블루베리우유 • 수제돈까스&소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18)	• 귀리찰밥 • 근대된장국(5.6.9) • 숙주계살무침(1.5.6.8) • 닭고구마조림^^ (5.6.15) • 배추김치(9) • 딸기S
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
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	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
낙지/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
명태/가공품				러시아산	러시아산	러시아산	러시아산	러시아산
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
오징어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
아귀/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
주꾸미/가공품				중국산	중국산	중국산	중국산	중국산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	591.55	591.55	-0.8	476.7	556.1	779.7	658.5	462.0
탄수화물(g)			62.5	75.2	80.3	109.8	107.6	77.7
단백질(g)	14.02	14.02	16.2	26.0	25.8	22.2	21.0	21.9
지방(g)			21.2	6.2	13.3	27.6	14.5	6.3
비타민A(㎍ RAE)	119.75	170.92	95.7	58.7	54.1	202.5	37.8	125.4
티아민(mg)	0.22	0.28	1.6	0.3	0.9	0.9	5.6	0.5
리보플라빈(mg)	0.27	0.34	0.4	0.4	0.4	0.5	0.5	0.3
비타민C(mg)	16.55	21.04	25.7	8.1	6.7	38.1	23.3	52.6
칼슘(mg)	205.35	247.95	131.3	135.1	76.3	236.5	116.2	92.2
철분(mg)	2.59	3.33	3.8	1.8	4.4	4.6	6.4	1.7

* 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 찰쌀을 포함)
2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 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.게, 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

서해초등학교

<div>▶ 교실배식시 주의사항</div> <div>- 교실 환기</div> <div>- 비누로 손씻기</div> <div>- 감기, 손상처, 설사환자는 배식당반 안하기</div> <div>- 앞치마, 모자, 위생장갑 착용 후</div> <div>- 음식 진열, 배식차 끝때 조심하기,</div> <div>- 승강기와 조심해서 가져다 두기</div> <div>▶ 급식 시 주의사항</div> <div>* 수요일은 잔반없는 날입니다.</div> <div>- 방울토마토, 과일, 떡 등을 먹을 때 목에 걸리지 않도록 잘라서 먹기</div> <div>- 생선살에 있는 가시 조심하기</div> <div>- 친구 먹을때 장난하지 않기</div> <div>* 교실에 1주일 동안 게시해주세요.</div>				12월 18일(월)	12월 19일(화)	12월 20일(수)	12월 21일(목)	12월 22일(금)
				• 혼합잡곡밥(5) • 혼합탕(18) • 콩나물새송이무침(5) • 양념치킨(4.5.6.12.15) • 배추김치(9)	• 조각강낭콩밥 • 돈육김치찌개S(5.9.10) • 오리간장불고기(5.6.13) • 감자베이컨야채볶음(10) • 무말랭이김치	• 찰옥수수쌀밥 • 볶동된장국(5.6.9) • 브로콜리파프리카&초장(5.6.13) • 수제들갈비쪽립구이&웨지감자(5.6.10.12.13.16.18) • 배추김치(9) • 조각파인애플S	• 차수수쌀밥 • 한우육개장(1.5.9.16) • 안동찜닭(2.5.6.13.15.18) • 참나물호두무침(5.14) • 배추김치(9) • 오메기떡^^ (4.5.14)	• 조각밥밥 • 달콤고구마조림(5.13) • 돼지고기두반장볶음(5.6.10.12.13.18) • 총각김치(9) • 논내리는베이비슈(1.2.5.6) 들깨시락국(5,6,9)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
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	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
낙지/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
명태/가공품				러시아산	러시아산	러시아산	러시아산	러시아산
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
오징어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
아귀/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
주꾸미/가공품				중국산	중국산	중국산	중국산	중국산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	591.55	591.55	4.2	550.3	662.9	641.5	630.9	595.7
탄수화물(g)			58.5	77.8	77.0	96.6	89.4	100.6
단백질(g)	14.02	14.02	16.0	26.1	23.8	21.1	27.7	22.1
지방(g)			25.5	13.4	27.1	18.0	16.8	10.3
비타민A(μg BAE)	119.75	170.92	76.2	55.2	95.0	72.6	95.6	62.6
티아민(mg)	0.22	0.28	0.6	0.3	0.5	1.0	0.4	0.6
리보플라빈(mg)	0.27	0.34	0.3	0.2	0.5	0.4	0.3	0.2
비타민C(mg)	16.55	21.04	18.2	4.0	22.5	49.8	7.9	6.9
칼슘(mg)	205.35	247.95	86.4	70.5	94.7	117.7	89.9	58.9
철분(mg)	2.59	3.33	2.4	2.4	3.0	2.3	2.7	1.6

* 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 찰쌀을 포함)
2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 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.게, 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

서해초등학교

<div>▶ 교실배식시 주의사항</div> <div>- 교실 환기</div> <div>- 비누로 손씻기</div> <div>- 감기, 손상처, 설사환자는 배식당번 안하기</div> <div>- 앞치마, 모자, 위생장갑 착용 후</div> <div>- 음식 진열, 배식차 끝때 조심하기,</div> <div>- 승강기앞 조심해서 가져다 두기</div> <div>▶ 급식 시 주의사항</div> <div>★ 수요일은 잔반없는 날입니다.</div> <div>- 방울토마토, 과일, 떡 등을 먹을 때 목에 걸리지 않도록 잘라서 먹기</div> <div>- 생선살에 있는 가시 조심하기</div> <div>- 친구 먹을때 장난하지 않기</div> <div>★ 교실에 1주일 동안 게시해주세요.</div>				12월 25일(월)	12월 26일(화)	12월 27일(수)	12월 28일(목)	12월 29일(금)
					• 울무쌀밥 • 돼지등뼈감자탕 (5.6.9.10) • 소먹소떡구이 (1.2.5.6.10.12) • 깻잎순복음(5) • 석박지(9)	• 짜장면(2.5.6.10.13.16) • 슬림단무지 • 닭다리살양념꼬치 (5.6.12.15) • 자용허니블랙티^^ • 아이스홍시S	• 통일쌀밥(6) • 검은깨감자용심이국 (5.9.17) • 돼지갈비떡찜 (5.10) • 실곤약야채초무침 (5.6.13) • 배추김치(9) • 우리밀호두과자 (1.2.5.6.14)	• 칼슘쌀밥 • 색동꼬지어묵 국^^ (5.6.7.8.9.13.18) • 단무지무침 (13) • 치즈떡볶이(1.2.5.6.13) • 오징어랑&김말이튀김 (1.5.6.10.16.17)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품					국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
닭고기/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
오리고기/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
1) 쌀/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산
2) 배추/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산
3) 고춧가루/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산
4) 콩/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
낙지/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산
명태/가공품					러시아산	러시아산	러시아산	러시아산
고등어/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산
오징어/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산
꽃게/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산
참조기/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산
아귀/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산
주꾸미/가공품					중국산	중국산	중국산	중국산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	591.55	591.55	7.2		676.8	548.1	584.2	727.3
탄수화물(g)			62.7		85.1	98.1	90.6	122.7
단백질(g)	14.02	14.02	14.5		26.6	21.2	23.1	20.8
지방(g)			22.8		24.2	10.1	13.3	16.3
비타민A(㎍ RAE)	119.75	170.92	97.3		171.8	61.9	56.4	99.3
티아민(mg)	0.22	0.28	0.6		0.7	0.4	0.8	0.4
리보플라빈 (mg)	0.27	0.34	0.4		0.5	0.6	0.4	0.3
비타민C(mg)	16.55	21.04	21.8		22.6	40.3	10.8	13.6
칼슘(mg)	205.35	247.95	125.1		171.5	100.2	101.8	126.9
철분(mg)	2.59	3.33	3.6		2.4	7.2	2.1	2.9

* 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 찰쌀을 포함)

2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추

3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루

4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품

5) 영태: 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.게, 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

서해초등학교

<div>▶ 교실배식시 주의사항</div> <div>- 교실 환기</div> <div>- 비누로 손씻기</div> <div>- 감기, 손상치, 설사환자는 배식당번 안하기</div> <div>- 앞치마, 모자, 위생장갑 착용 후</div> <div>- 음식 진열, 배식차 끝때 조심하기,</div> <div>- 승강기앞 조심해서 가져다 두기</div> <div>▶ 급식 시 주의사항</div> <div>* 수요일은 잔반없는 날입니다.</div> <div>- 방울토마토, 과일, 떡 등을 먹을 때 목에 걸리지 않도록 잘라서 먹기</div> <div>- 생선살에 있는 가시 조심하기</div> <div>- 친구 먹을때 장난하지 않기</div> <div>* 교실에 1주일 동안 게시해주세요.</div>	01월 01일(월)		01월 02일(화)		01월 03일(수)		01월 04일(목)		01월 05일(금)		
			<div>• 혼합잡곡밥(5)</div> <div>• 굴상색떡국(1.5.9. 18)</div> <div>• 도라지진미채볶음(5.6. 13. 17)</div> <div>• 궁중떡갈비&구운야채(5.6.10.15.16.18)</div> <div>• 배추김치(9)</div> <div>• 청룡계약(1.2.5.6. 13)</div>		<div>• 초평연어김치볶음밥(1.5.9)</div> <div>• 건새우야육국(5.6.9)</div> <div>• 고르곤잘릭사각피자(1.2.5.6. 10. 15. 16)</div> <div>• 나박김치(9)</div> <div>• 레드향조각</div>						
식재료				원산지		원산지		원산지		원산지	
쇠고기(종류)/가공품						국내산(한우)/국내산					
돼지고기/가공품						국내산/국내산					
닭고기/가공품						국내산/국내산					
오리고기/가공품						국내산/국내산					
1) 쌀/가공품						국내산					
2) 배추/가공품						국내산					
3) 고춧가루/가공품						국내산					
4) 콩/가공품						국내산/국내산					
낙지/가공품						국내산					
명태/가공품						러시아산					
고등어/가공품						국내산					
갈치/가공품						국내산					
오징어/가공품						국내산					
꽃게/가공품						국내산					
참조기/가공품						국내산					
아귀/가공품						국내산					
주꾸미/가공품						중국산					
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량		영양량		영양량		영양량	
에너지(kcal)	591.55	591.55	0.9	670.5		523.5					
탄수화물(g)			58.4	89.6		83.9					
단백질(g)	14.02	14.02	15.6	22.7		23.7					
지방(g)			26.0	23.9		10.4					
비타민A(㎍ RAE)	119.75	170.92	93.5	70.7		116.3					
티아민(mg)	0.22	0.28	0.8	1.0		0.7					
리보플라빈 (mg)	0.27	0.34	0.4	0.3		0.5					
비타민C(mg)	16.55	21.04	25.9	10.5		41.3					
칼슘(mg)	205.35	247.95	190.7	89.6		291.9					
철분(mg)	2.59	3.33	2.4	2.4		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 찰쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 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.게, 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