

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

시흥매화중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				4월 4일(월)	4월 5일(화)	4월 6일(수)	4월 7일(목)	4월 8일(금)
				• 오색쌀밥 • 소고기미역국 *(5.6.13.16.) • 돼지갈비찜 *(5.6.10.13.18.) • 잡채*(5.6.10.) • 배추김치*(9.)	• 귀리밥 • 고추장불고기찌개(5.6.9.10.13.) • 콩나물무침 *(5.6.) • 허니버터고등어구이(2.5.6.7.13.) • 나박김치* • 케이크 *(1.2.5.6.13.)	• 하이라이스 *(2.5.6.12.13.16.) • 연두부샐러드(5.6.13.) • 치킨커틀렛2(1.2.5.6.15.) • 오이김치(9.) • 수제자몽에이드(12oz)(13.)	• 콩나물밥&부추장(5.6.13.16.18.) • 달래된장국 *(5.6.9.13.) • 돈육주꾸미볶음(5.6.10.13.) • 고르곤졸라피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) • 깍두기*(9.)	• 녹두밥* • 설렁탕&소면(2.5.6.13.16.18.) • 유자단무지맛살냉채(5.13.18.) • 닭다리살스테이크(5.6.13.15.18.) • 배추김치*(9.) • 그린키위
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
김치(배추)/고춧가루				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
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
낙지/가공품				중국산/중국산	중국산/중국산	중국산/중국산	중국산/중국산	중국산/중국산
명태/가공품				러시아산/	러시아산/	러시아산/	러시아산/	러시아산/
고등어/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
갈치/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
오징어/가공품				국내산/원양산	국내산/원양산	국내산/원양산	국내산/원양산	국내산/원양산
꽃게/가공품				국내산/베트남산	국내산/베트남산	국내산/베트남산	국내산/베트남산	국내산/베트남산
참조기/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
다량어/가공품				원양산(캔)/원양산(캔)	원양산(캔)/원양산(캔)	원양산(캔)/원양산(캔)	원양산(캔)/원양산(캔)	원양산(캔)/원양산(캔)
주꾸미/가공품				중국산/중국산	중국산/중국산	중국산/중국산	중국산/중국산	중국산/중국산
두부, 콩				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	748.00	748.00	6.3	705.9	776.8	955.8	752.2	786.3
탄수화물(g)			58.2	114.8	110.5	132.9	112.8	113.8
단백질(g)	19.05	19.05	20.0	37.7	40.2	34.2	44.2	45.2
지방(g)			21.8	11.7	21.0	32.9	16.1	15.8
비타민A(R.E)	167.47	233.09	243.9	390.0	144.3	286.9	305.2	93.1
티아민(mg)	0.30	0.36	0.6	0.7	0.8	0.5	0.7	0.5
리보플라빈(mg)	0.37	0.44	0.7	0.8	0.9	0.5	0.9	0.4
비타민C(mg)	23.59	30.40	23.3	15.1	10.0	31.3	8.0	52.3
칼슘(mg)	250.93	308.46	251.7	174.8	234.5	153.0	289.4	406.7
철(mg)	3.81	4.97	4.3	4.0	4.8	3.6	4.7	4.6

※ 에너지는 권장섭취량의 $\pm 10\%$, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

※ 주평균 섭취량(비타민A, 티아민, 리보플라빈, 비타민C, 칼슘, 철) : 주간영양량의 합 / 식단일수

※ 주평균 에너지비율

- 에너지(kcal) : $\{(\text{주간영양량의 합} / \text{식단일수}) - \text{학교자체영양기준량의 에너지}\} / \text{학교자체영양기준의 에너지} \times 100$

- 탄수화물 : $(\text{주평균 탄수화물 섭취량} \times 4) / \{(\text{주평균 탄수화물 섭취량} \times 4) + (\text{주평균 단백질 섭취량} \times 4) + (\text{주평균 지방 섭취량} \times 9)\} \times 100$

* 단백질/지방 : 탄수화물과 동일한 산식 적용(1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산)

※ 알레르기 정보

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.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