

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

시흥매화중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량	4월 11일(월)	4월 12일(화)	4월 13일(수)	4월 14일(목)	4월 15일(금)			
	• 콜로렐라밥* • 들깨우채국 *(5.6.13.) • 쥬러스고구마떡 맛탕 (1.2.5.6.13.) • 돈독고추장구이 (5.6.10.13.) • 배추겉절이 (수)(13.)	• 흑미밥* • 동태찌개 *(5.6.9.) • 브로콜리땅콩무 침(1.4.5.13.) • 향박스테이크 (논 꽃)(1.2.5.6.10.12. 13.16.18.) • 깍두기*(9.)	• 수수조밥 • 순대국 (2.5.6.10.13.16.) • 아삭이고추무침 (5.6.13.) • 김치전 *(1.2.5.6.9.13.1 6.17.) • 썬박지*(9.) • 바나나*	• 자장면 *(1.5.6.10.13.16 .) • 동파육 (5.6.10.13.18.) • 단무지(하트) • 배추김치*(9.) • 초코우유(2.)	• 옥수수쌀밥* • 김치순두부찌개 (1.5.6.9.10.) • 소라살야채무침 (5.6.13.17.18.) • 매콤간장닭볶음 (5.6.12.13.15.16 .18.) • 백김치*(19.) • 과일푸딩			
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지			
쌀	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			
김치류/고춧가루	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산			
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/국내산	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)/원양 산(캔)	원양산(캔)/원양 산(캔)	원양산(캔)/원양 산(캔)	원양산(캔)/원양 산(캔)	원양산(캔)/원양 산(캔)			
주꾸미/가공품	중국산, 베트남산/ 중국산	중국산, 베트남산/ 중국산	중국산, 베트남산/ 중국산	중국산, 베트남산/ 중국산	중국산, 베트남산/ 중국산			
두부, 콩	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			
비고								
영양소	평균 섭취량	권장 섭취량	수평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	748.00	748.00	6.5	760.0	816.9	754.0	816.2	834.7
탄수화물(g)			58.1	116.7	103.1	138.8	115.6	113.3
단백질(g)	19.05	19.05	20.1	37.8	45.6	23.5	47.3	48.6
지방(g)			21.9	17.1	26.0	12.9	20.7	21.6
비타민A(R.E)	167.47	233.09	184.5	104.3	275.0	157.9	266.8	118.7
티아민(mg)	0.30	0.36	0.8	0.9	0.7	0.6	0.9	0.7
리보플라빈(mg)	0.37	0.44	0.8	0.4	0.6	0.6	1.6	0.6
비타민C(mg)	23.59	30.40	24.7	17.6	28.4	38.5	22.5	16.6
칼슘(mg)	250.93	308.46	251.2	166.0	246.6	258.7	336.3	248.2
철(mg)	3.81	4.97	4.9	3.4	4.7	8.1	4.2	4.2

※ 에너지는 권장섭취량의 ±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) : {(주간영양량의 합 / 식단일수) - 학교자체영양기준량의 에너지} / 학교자체영양기준의 에너지 x 100
 - 탄수화물 : (주평균 탄수화물 섭취량 x 4) / {(주평균 탄수화물 섭취량 x 4) + (주평균 단백질 섭취량 x 4) + (주평균 지방 섭취량 x 9)} x 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.갯