

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

시흥매화중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				5월 16일(월)	5월 17일(화)	5월 18일(수)	5월 19일(목)	5월 20일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> • 옥수수쌀밥* • 꼬꼬떡국 (5.6.15.) • 청포묵무침*(1.5.6.13.) • 코다리강정*(5.6.12.) • 깍두기*(9.) • 멜론* 	<ul style="list-style-type: none"> • 차수수밥* • 황태콩나물국 (중)(1.5.6.13.18.) • 미역국수무침 (5.6.13.) • 닭봉간장구이 (교촌st)(5.6.12.13.15.) • 배추김치*(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 눈꽃치즈제육덮밥 (2.5.6.10.12.13.) • 유부숙갓된장국 (5.6.) • 키워드레싱샐러드 (중)(1.2.5.6.12.13.) • 열무김치*(9.) • 아몬드또띠아칩 (2.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 녹차칼슘밥* • 한우국밥2(소머리)(5.6.16.) • 양파부추무침 (중)(13.) • 싸먹는오리고기 (2.5.6.10.13.16.) • 썬박지*(9.) • 과일토피요거트 (2.11.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 웨지감자*(1.2.5.6.12.) • 오이김치(9.) • 소고기야채죽*(5.6.13.) • 햄버거 (1.2.5.6.9.10.12.16.) • 오렌지주스 (13.)
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/
다랑어/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	-6.0	680.2	769.7	775.8	520.2	769.6
탄수화물(g)			59.2	114.1	115.3	112.0	80.1	110.6
단백질(g)	19.05	19.05	19.1	35.6	39.5	38.7	27.8	30.1
지방(g)			21.7	10.8	16.5	21.6	10.4	27.5
비타민A(R.E)	167.47	233.09	174.6	143.9	200.6	257.8	83.6	186.9
티아민(mg)	0.30	0.36	0.6	0.4	0.5	0.8	0.4	0.8
리보플라빈(mg)	0.37	0.44	0.5	0.5	0.4	0.8	0.3	0.6

비타민C(mg)	23.59	30.40	31.2	6.5	11.8	31.4	16.8	89.6
칼슘(mg)	250.93	308.46	254.5	140.6	198.7	291.9	230.7	410.8
철(mg)	3.81	4.97	4.2	2.7	3.6	4.7	4.3	5.9

- ※ 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.잣