

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

시흥매화중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				5월 23일(월)	5월 24일(화)	5월 25일(수)	5월 26일(목)	5월 27일(금)
				• 보리밥* • 들깨칼제비 (5.6.9.18.) • 육원전 (1.5.6.10.15.18.) • 열무김치&무생 채(9.13.) • 한우새송이약고 주장(5.6.13.16.) • 사과*	• 발아흑미밥* • 어묵매운탕 (1.5.6.) • 등심참스테이크 2(1.2.5.6.10.12. 13.16.) • 감자그라탕(오 븐)(2.10.13.) • 나박김치*	• 달걀파국 *(1.5.6.13.) • 오이지무침 *(13.) • 불고기전병 (2.3.5.6.16.18.) • 배추김치*(9.) • 참치야채비빔밥 *(1.5.6.9.13.) • abc주스	• 콜로렐라밥* • 돈육김치찌개 *(5.6.9.10.13.) • 자장떡볶이 (1.5.6.13.16.) • 고등어고추장구 이(5.6.7.12.13.) • 깍두기*(9.) • 마시는요거트 (식물성유산 균)(2.)	• 차조밥* • 소고기무국 *(5.6.8.9.13.16.) • 방풍나물무침 (5.6.) • 닭강정 (1.2.5.6.12.13.1 5.) • 배추김치*(9.) • 골드파인애플*
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)/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/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)/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/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	7.1	886.8	673.1	713.0	885.6	847.1
탄수화물(g)			63.3	159.8	94.0	107.5	150.2	129.5
단백질(g)	19.05	19.05	18.6	28.0	47.0	28.7	38.7	46.2
지방(g)			18.1	14.6	14.7	20.4	14.2	17.5

비타민A(R.E)	167.47	233.09	218.8	247.5	154.3	314.4	184.2	193.8
티아민(mg)	0.30	0.36	3.8	0.6	0.7	16.4	0.5	0.6
리보플라빈(mg)	0.37	0.44	2.4	0.4	0.4	10.1	0.9	0.4
비타민C(mg)	23.59	30.40	33.8	12.8	23.5	67.3	10.3	55.1
칼슘(mg)	250.93	308.46	251.3	212.3	188.7	305.0	303.0	247.6
철(mg)	3.81	4.97	4.9	5.0	3.6	8.2	4.0	3.7

- ※ 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