

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

시흥매화중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				6월 6일(월)	6월 7일(화)	6월 8일(수)	6월 9일(목)	6월 10일(금)
					<ul style="list-style-type: none"> <li>• 차조밥</li> <li>• 소고기미역국 (5.6.13.16.)</li> <li>• 비빔만두 (1.5.6.10.12.13.15.16.18.)</li> <li>• 임연수엿장조림 (2.5.6.13.18.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 나시고랭 (1.5.6.13.15.18.)</li> <li>• 쌀국수 (5.6.15.16.18.)</li> <li>• 새우짜조 (1.5.6.9.18.)</li> <li>• 깍두기(9.)</li> <li>• 망고스틱</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 통밀쌀밥(6.)</li> <li>• 콩비지찌개 (5.9.10.13.)</li> <li>• 프리타타(이탈리안오물렛)(1.2.5.6.10.12.15.16.)</li> <li>• 간장돈육볶음 (5.6.10.13.18.)</li> <li>• 열무김치(9.)</li> <li>• 그릭요거트(2.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 곤드레나물밥 (5.6.13.16.)</li> <li>• 도토리묵냉국 (1.5.6.9.13.16.)</li> <li>• 닭갈비 (5.6.13.15.18.)</li> <li>• 감자빵(1.5.6.)</li> <li>• 깍두기(9.)</li> </ul>
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	-3.7		667.9	722.2	728.7	763.0
탄수화물(g)			60.7		100.7	134.1	86.0	123.6
단백질(g)	19.05	19.05	21.5		30.2	32.8	51.7	42.7
지방(g)			17.9		17.1	6.3	19.6	15.2
비타민A(R.E)	167.47	233.09	408.9		169.2	807.0	296.0	363.5
티아민(mg)	0.30	0.36	0.7		0.5	0.6	0.9	0.6
리보플라빈(mg)	0.37	0.44	0.7		0.4	0.3	1.2	0.8
비타민C(mg)	23.59	30.40	12.4		8.8	17.4	10.0	13.2
칼슘(mg)	250.93	308.46	232.7		153.5	173.0	375.6	228.8
철(mg)	3.81	4.97	7.4		14.6	4.0	5.3	5.6

- ※ 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.계 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