

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

시흥매화중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				6월 13일(월)	6월 14일(화)	6월 15일(수)	6월 16일(목)	6월 17일(금)
				• 발아흑미밥 • 해물된장찌개 (5.6.9.13.17.18.) • 시금치무침 • 생울무생채 (13.) • 돼지고기김치볶음 (5.9.10.13.18.) • 초코칩쿠키 (1.2.5.6.)	• 기장밥 • 순두부찌개 (1.5.6.9.10.13.18.) • 간장찜닭 (2.5.6.8.13.15.18.) • 단호박견과류꿀찜(14.) • 오징어야채무침(5.6.13.17.) • 깍두기(9.)	• 깍두기볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.) • 맑은장국 (1.5.6.9.13.16.) • 치커리유자청무침(5.6.13.) • 치즈미트파이 (1.2.5.6.10.12.15.16.) • 오이김치(9.)	• 칼슘참쌀밥 • 김치짜글이 (5.6.9.10.13.) • 파래자반볶음 (5.13.) • 삼치마늘버터구이(2.5.6.13.16.) • 열무김치(9.) • 사과주스(13.)	• 차수수밥 • 매콤소고기무국 (5.6.16.) • 콩나물파프리카무침 (1.5.6.8.13.) • 고추마요치킨 (1.5.6.13.15.) • 깍두기(9.) • 수박
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	수평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	748.00	748.00	7.4	747.2	818.0	794.2	750.3	907.3
탄수화물(g)			56.5	115.0	123.8	108.9	106.7	123.5
단백질(g)	19.05	19.05	20.1	40.5	52.5	33.1	38.2	40.7
지방(g)			23.4	16.5	15.1	25.4	18.9	30.6
비타민A(R.E)	167.47	233.09	333.6	520.2	593.0	172.3	120.5	261.8
티아민(mg)	0.30	0.36	0.7	0.9	0.7	0.6	0.6	0.5
리보플라빈(mg)	0.37	0.44	0.5	0.5	0.7	0.6	0.4	0.4
비타민C(mg)	23.59	30.40	24.7	36.0	16.6	18.8	31.2	20.8
칼슘(mg)	250.93	308.46	251.6	250.7	233.0	256.9	289.7	227.7
철(mg)	3.81	4.97	4.6	5.2	4.1	5.0	4.0	4.7

- ※ 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.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