

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

시흥매화중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				6월 20일(월)	6월 21일(화)	6월 22일(수)	6월 23일(목)	6월 24일(금)
				• 수수조밥 • 참치김치찌개 (5.6.9.13.18.) • 미역줄기볶음 (5.6.13.) • 활짝핀떡갈비 (2.5.6.7.10.13.16.) • 나박김치 • 스테이크소스 (2.5.6.12.13.15.16.18.) • 미숫가루 (2.5.13.)	• 홍국쌀밥 • 물만두국 (1.5.6.10.13.16.18.) • 꿀마늘보쌈 (5.6.10.13.) • 오이지매실무침 • 배추김치(9.) • 그린키위	• 매콤치킨덮밥 2(2.5.6.12.13.15.16.18.) • 콩나물맑은국 (5.6.13.18.) • 꽃맛살샐러드 (1.2.5.6.13.16.18.) • 화오리감자 (2.5.6.13.) • 깍두기(9.)	• 발아현미밥 • 짬뽕국 (5.6.9.10.13.16.17.18.) • 고추잡채&꽃빵 (5.6.10.13.18.) • 탕수육맛탕 (4.5.6.10.12.13.18.) • 백김치(19.)	• 녹두밥 • 빼없는감자탕 (5.6.9.10.) • 어묵양념볶음 (1.5.6.12.13.16.18.) • 감자와 치즈품은 새우 (1.2.5.9.13.) • 배추김치(9.) • 수박편치
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	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	748.00	748.00	1.8	757.0	686.5	859.5	763.4	740.1
탄수화물(g)			55.0	107.6	90.6	115.8	117.1	100.4
단백질(g)	19.05	19.05	21.7	36.6	41.4	45.3	42.7	43.9
지방(g)			23.2	20.8	17.5	26.3	14.7	20.4
비타민A(R.E)	167.47	233.09	265.4	327.2	64.0	304.1	221.7	409.8
티아민(mg)	0.30	0.36	0.7	0.7	1.2	0.5	0.6	0.5
리보플라빈(mg)	0.37	0.44	0.6	0.6	0.5	0.6	0.6	0.5
비타민C(mg)	23.59	30.40	25.2	13.4	43.1	15.5	26.1	28.0
칼슘(mg)	250.93	308.46	267.0	430.4	164.7	200.2	142.1	397.5
철(mg)	3.81	4.97	5.9	7.7	6.6	7.2	3.9	4.2

- ※ 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