

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

시흥매화중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				6월 27일(월)	6월 28일(화)	6월 29일(수)	6월 30일(목)	7월 1일(금)
				• 오므라이스&데미그라 (1.2.5.6.10.12.13.16.) • 블루베리드레싱샐러드(1.2.5.) • 응원소시지(1.2.5.6.10.12.15.16.) • 크루통(2.5.6.) • 배추김치(9.) • 크림스프(2.5.6.9.13.) • 파인애플주스(힘내)(13.)	• 김가루양념밥(5.6.13.16.18.) • 연두부달걀국(1.5.6.13.) • 차돌떡볶이(1.2.5.6.10.13.16.18.) • 감자튀김(갈릭디핑)(1.2.5.6.13.) • 오이김치(9.)		• 렌틸콩밥 • 팽이된장국(5.6.) • 닭강자매콤조림(5.6.13.15.) • 게맛살곤약냉채(1.5.6.8.13.) • 짬두기(9.) • 구슬아이스크림(1.2.5.)	• 녹차칼슘밥 • 소고기당면국(5.6.8.9.13.16.) • 노각생채(5.6.13.) • 타워함박스테이크 2(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) • 백김치(19.) • 골드파인애플
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀				국내산	국내산		국내산	국내산
김치(배추)/고춧가루				국내산/국내산	국내산/국내산		국내산/국내산	국내산/국내산
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산		국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산		국내산/국내산	국내산/국내산
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산		국내산/국내산	국내산/국내산
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산		국내산/국내산	국내산/국내산
낙지/가공품				중국산/중국산	중국산/중국산		중국산/중국산	중국산/중국산
명태/가공품				러시아산/	러시아산/		러시아산/	러시아산/
고등어/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산		국내산/국내산	국내산/국내산
갈치/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산		국내산/국내산	국내산/국내산
오징어/가공품				국내산/원양산	국내산/원양산		국내산/원양산	국내산/원양산
꽃게/가공품				국내산/베트남산	국내산/베트남산		국내산/베트남산	국내산/베트남산
참조기/가공품				국내산/	국내산/		국내산/	국내산/
다랑어/가공품				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
두부, 콩				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	1.4	904.0	807.3		589.9	732.0
탄수화물(g)			56.2	115.2	122.5		87.4	108.5
단백질(g)	19.05	19.05	16.0	30.8	25.8		38.4	28.5
지방(g)			27.8	36.0	25.7		12.3	21.3
비타민A(R.E)	167.47	233.09	219.4	273.6	289.4		246.8	67.9
티아민(mg)	0.30	0.36	0.5	0.6	0.4		0.5	0.4
리보플라빈(mg)	0.37	0.44	0.4	0.6	0.4		0.4	0.3
비타민C(mg)	23.59	30.40	23.0	38.0	10.4		9.0	34.6
칼슘(mg)	250.93	308.46	202.0	157.0	139.7		215.7	295.6
철(mg)	3.81	4.97	4.1	5.1	4.2		3.9	3.0

※ 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