

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

시흥매화중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				7월 4일(월)	7월 5일(화)	7월 6일(수)	7월 7일(목)	7월 8일(금)
				· 발아현미밥 · 소고기미역국 (5.6.13.16.) · 동파육식갈비찜 (5.6.10.13.) · 유즐리멸치볶음 (2.5.6.13.) · 배추김치(9.) · 수박케이크 (1.2.5.6.10.)	· 차조밥 · 닭개장 (5.6.15.16.) · 간장떡볶이 (5.6.16.) · 달고기까스 (1.2.5.6.13.) · 오이김치(9.) · 타르타르소스 (1.2.5.6.13.) · 청포도	· 땡초고기볶음밥 (1.5.6.10.13.) · 물냉면 (1.3.5.6.13.16.) · 파채무침(토 핑)(13.) · 연양식불고기 (1.5.6.10.15.18.) · 깍두기(9.) · 냉면양념장 (5.6.13.)	· 발아현미밥 · 감자고추장찌개 (5.6.13.16.) · 고구마줄기볶음 (5.6.13.14.16.18.) · 안심베이크치킨 (1.2.6.15.18.) · 배추김치(9.) · 자두	· 제육강원장비빔 밥 (5.6.10.13.16.) · 황태콩나물국 (1.5.6.13.18.) · 울외장아찌무침 (13.) · 나박김치 · 망고치즈우유빙 수(1.2.5.6.13.)
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/중국산	국내산/중국산	국내산/중국산	국내산/중국산	국내산/중국산
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)	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	748.00	748.00	10.0	744.4	779.3	1,046.1	809.1	736.4
탄수화물(g)			60.9	98.3	115.8	176.6	148.7	99.8
단백질(g)	19.05	19.05	18.7	41.8	35.9	32.0	42.1	44.3
지방(g)			20.4	20.8	20.4	25.0	8.9	19.8
비타민A(R.E)	167.47	233.09	216.2	78.8	177.7	232.8	179.9	411.9
티아민(mg)	0.30	0.36	0.8	1.0	0.4	1.0	0.7	1.0
리보플라빈 (mg)	0.37	0.44	0.7	0.6	0.5	1.1	0.6	0.8
비타민C(mg)	23.59	30.40	20.3	11.8	17.4	12.9	20.5	38.7
칼슘(mg)	250.93	308.46	250.1	239.1	138.5	237.6	228.9	406.2
철(mg)	3.81	4.97	5.8	4.8	3.4	10.8	4.9	5.3

※ 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.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