

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

시흥매화중학교

(중식)

				7월 11일(월)	7월 12일(화)	7월 13일(수)	7월 14일(목)	7월 15일(금)
주간 학교급식 영양량				<ul style="list-style-type: none"> • 흥국쌀밥 • 오이냉국 (5.6.13.18.) • 청포묵김치무침 (5.6.9.13.) • 미야자키치킨난반 (1.2.5.6.13.15.16.18.) • 깍두기(9.) • 모듬부각(5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 차수수밥 • 호박잎된장국 (5.6.) • 콩나물무침 (5.6.) • 오징어돈육볶고기 (5.6.10.17.18.) • 쌀떡양념구이 (떡꼬치)(5.6.12.) • 총각김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 달걀볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) • 마라탕 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) • 단무지오이무침 (13.) • 껌바로우 (1.5.6.10.12.13.18.) • 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 옥수수쌀밥 • 소고기무국 (5.6.8.9.13.16.) • 소시지푸실리볶음 (1.2.5.6.10.12.15.16.) • 고등어카레구이 (5.6.7.) • 오이김치(9.) • 사과 	<ul style="list-style-type: none"> • 녹두밥 • 닭다리삼계탕 (13.15.) • 메밀김가루국수 (3.5.6.) • 배추김치(9.) • 과일화채(쿨-종이컵)(2.11.)
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/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)/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	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	748.00	748.00	-0.4	659.4	668.1	870.4	715.7	810.6
탄수화물(g)			57.8	90.3	111.3	128.5	99.6	101.1
단백질(g)	19.05	19.05	19.7	30.5	39.2	32.5	35.9	43.0
지방(g)			22.5	17.1	10.2	20.1	20.4	23.8
비타민A(R.E)	167.47	233.09	192.1	86.7	305.1	194.8	184.5	189.5
티아민(mg)	0.30	0.36	0.5	0.4	0.8	0.5	0.5	0.4
리보플라빈(mg)	0.37	0.44	0.5	0.4	0.5	0.7	0.6	0.5
비타민C(mg)	23.59	30.40	23.4	20.6	21.0	27.1	38.6	9.7
칼슘(mg)	250.93	308.46	251.1	186.9	241.6	504.8	161.0	161.1
철(mg)	3.81	4.97	3.9	3.0	4.0	4.6	4.0	4.0

※ 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