

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

시흥매화중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				7월 18일(월)	7월 19일(화)	7월 20일(수)	7월 21일(목)	7월 22일(금)
				· 보리누룽지송농 · 오이피클*(13.) · 토마토스파게티 *(1.2.5.6. 10. 12. 13. 15. 16.) · 플랫삼각피자 (1.2.5.6. 10. 12. 1 3. 15. 16.) · 깍두기*(9.) · 사과주스(13.)				
식재료				원산지				
쌀				국내산				
김치(배추)/고춧가루				국내산/국내산				
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국 내산				
돼지고기/가공품				국내산/국내산				
닭고기/가공품				국내산/국내산				
오리고기/가공품				국내산/국내산				
낙지/가공품				중국산/중국산				
명태/가공품				러시아산/				
고등어/가공품				국내산/국내산				
갈치/가공품				국내산/국내산				
오징어/가공품				국내산/중국산				
꽃게/가공품				국내산/베트남산				
참조기/가공품				국내산/				
다랑어/가공품				원양산(캔)/원양 산(캔)				
주꾸미/가공품				중국산/중국산				
두부, 콩				국내산				
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	748.00	748.00	-0.2	746.5				
탄수화물(g)			68.5	131.8				

단백질(g)	19.05	19.05	15.1	29.0				
지방(g)			16.4	14.0				
비타민A(R.E)	167.47	233.09	155.6	155.6				
티아민(mg)	0.30	0.36	0.8	0.8				
리보플라빈(mg)	0.37	0.44	0.4	0.4				
비타민C(mg)	23.59	30.40	44.9	44.9				
칼슘(mg)	250.93	308.46	343.6	343.6				
철(mg)	3.81	4.97	3.8	3.8				

- ※ 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.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