

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

시흥매화중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				8월 29일(월)	8월 30일(화)	8월 31일(수)	9월 1일(목)	9월 2일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> • 울무밥 • 시래기된장국 (5.6.13.) • 갯잎무쌈 • 치즈감자버섯볶음 (2.5.) • 오리철판불고기 (5.6.13.) • 배추김치 (9.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 칼슘찜쌀밥 • 돼지갈비김치찌개 (5.6.9.10.) • 야채달걀말이 (1.5.6.) • 오이김치 (9.) • 삼치바질레몬소스 (1.2.5.13.) • 아이스홍시 	<ul style="list-style-type: none"> • 카레라이스 (2.5.6.10.) • 꿀치즈토마토 (2.5.6.12.13.) • 깍두기 (9.) • 수제청포도에이드 • 치킨또띠아랩 (1.2.5.6.12.15.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 렌틸콩밥 • 소고기무채국 (5.6.16.) • 콩나물부추무침 (5.) • 낙삼새볶음 (2.5.6.9.10.13.) • 옥수수바 (1.2.5.6.12.13.) • 총각김치 (9.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 녹차칼슘밥 • 우동 (1.5.6.9.13.16.) • 양배추콘샐러드 (1.2.5.6.13.) • 로제돈까스 (1.2.5.6.9.10.12.13.) • 배추김치 (9.) • 오렌지주스 (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)/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	수평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	748.00	748.00	1.2	695.2	699.2	794.6	653.0	943.4
탄수화물(g)			56.9	94.5	81.0	126.2	90.4	157.8
단백질(g)	19.05	19.05	18.1	29.1	40.8	29.2	35.6	40.2
지방(g)			25.1	25.1	23.8	23.4	19.4	16.0
비타민A(R.E)	167.47	233.09	251.7	310.3	232.2	351.6	170.1	194.4
티아민(mg)	0.30	0.36	0.6	0.6	0.6	0.5	0.8	0.6
리보플라빈(mg)	0.37	0.44	0.5	0.6	0.7	0.5	0.4	0.4
비타민C(mg)	23.59	30.40	25.6	14.7	7.4	25.3	13.3	67.2
칼슘(mg)	250.93	308.46	258.6	263.3	211.0	239.9	314.2	264.4
철(mg)	3.81	4.97	4.4	5.4	3.7	4.3	5.0	3.5

- ※ 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