

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

시흥매화중학교

(중식)

				9월 19일(월)	9월 20일(화)	9월 21일(수)	9월 22일(목)	9월 23일(금)
주간 학교급식 영양량				<ul style="list-style-type: none"> <li>• 클로렐라밥</li> <li>• 해물누룽지탕 (5.6.9.13.17.18.)</li> <li>• 마파두부 (5.6.10.12.13.18.)</li> <li>• 새콤달콤유린기 (5.6.13.15.)</li> <li>• 깍두기(9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 기장밥</li> <li>• 미역장국(5.6.)</li> <li>• 매콤사태짬 (5.6.10.13.18.)</li> <li>• 갯잎김치(9.)</li> <li>• 산채메밀전병 (1.2.3.5.6.10.16.18.)</li> <li>• 멜론</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 감치제육덮밥 (2.5.6.9.10.)</li> <li>• 꼬들단무지무침 (1.2.5.6.9.13.16.18.)</li> <li>• 갈릭크림치즈또띠아 (1.2.5.6.13.)</li> <li>• 오이김치(9.)</li> <li>• 황도아이스티 (11.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 귀리밥</li> <li>• 햄감자짜글이 (1.2.5.6.10.13.15.16.)</li> <li>• 파래자반볶음 (5.13.)</li> <li>• 코다리데리야끼구이(5.6.12.13.)</li> <li>• 깍두기(9.)</li> <li>• 하트베어유줄리토핑요거트 (2.5.6.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 보리밥</li> <li>• 닭칼국수 (1.5.6.13.15.18.)</li> <li>• 도라지진미채무침(5.6.17.)</li> <li>• 돈육숙주볶음 (5.6.10.12.13.16.18.)</li> <li>• 열무김치(9.)</li> <li>• 포도주스(13.)</li> </ul>
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(캐)/원양산(캐)	원양산(캐)/원양산(캐)	원양산(캐)/원양산(캐)	원양산(캐)/원양산(캐)	원양산(캐)/원양산(캐)
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 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	748.00	748.00	5.3	823.2	712.0	826.7	698.9	876.6
탄수화물(g)			61.8	124.9	111.9	114.0	111.2	148.3
단백질(g)	19.05	19.05	20.5	37.5	38.6	39.2	37.4	49.9
지방(g)			17.7	17.5	13.3	24.6	13.7	8.8
비타민A(R.E)	167.47	233.09	150.1	92.9	118.2	206.7	154.6	177.9
티아민(mg)	0.30	0.36	0.8	0.5	0.8	0.7	0.6	1.3
리보플라빈(mg)	0.37	0.44	0.8	0.7	0.7	0.6	1.0	0.8
비타민C(mg)	23.59	30.40	23.6	10.9	6.8	19.9	31.1	49.1
칼슘(mg)	250.93	308.46	250.3	160.2	179.4	441.3	304.3	166.5
철(mg)	3.81	4.97	4.4	4.8	4.4	2.8	4.6	5.5

- ※ 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