

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

시흥매화중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				9월 26일(월)	9월 27일(화)	9월 28일(수)	9월 29일(목)	9월 30일(금)
				• 조각서리태밥(5.) • 오징어무국(5.6.13.17.) • 단호박생크림샐러드(1.2.5.13.) • 김구이(13.) • 함박스테이크(1.2.5.6.10.12.15.16.) • 깍두기(9.) • 스테이크소스(2.5.6.12.13.15.16.18.)	• 현미차수수밥 • 육개장(1.5.6.13.16.) • 견과류멸치볶음(4.5.6.13.14.) • 순살닭바베큐(2.5.6.12.13.15.) • 찻잎김치(9.) • 배	• 후리가케밥(1.2.5.6.9.13.16.18.) • 돈코츠라멘(1.2.5.6.10.13.15.16.) • 일식계란찜(1.5.6.13.) • 오이김치(9.) • 초밥도넛(1.2.5.6.)	• 차조밥 • 조랭이떡만둣국(1.5.6.10.16.18.) • 삼색묵샐러드(5.6.12.13.) • 고등어레몬구이(7.) • 깍두기(9.) • 샤인머스켓	• 혼합잡곡밥(5.) • 사골곰탕(5.6.13.16.) • 양파장아찌(5.6.13.) • 녹두김치전(1.2.5.6.9.17.) • 배추겉절이(9.13.) • 망고워터젤리(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, 호주산	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), 인도네시아(가다랑어포)	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 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	748.00	748.00	2.2	720.6	703.1	933.2	687.3	779.3
탄수화물(g)			59.8	108.1	101.2	132.4	101.6	131.3
단백질(g)	19.05	19.05	16.8	31.1	35.7	33.6	31.8	29.5
지방(g)			23.4	20.7	19.3	28.2	17.1	14.6
비타민A(R.E)	167.47	233.09	243.9	664.1	158.9	171.9	93.5	130.9
티아민(mg)	0.30	0.36	0.4	0.3	0.4	0.5	0.5	0.4
리보플라빈(mg)	0.37	0.44	0.8	0.6	0.5	1.7	0.6	0.6
비타민C(mg)	23.59	30.40	23.4	22.1	16.6	7.6	7.5	63.3
칼슘(mg)	250.93	308.46	255.3	259.6	236.3	406.3	147.7	226.5
철(mg)	3.81	4.97	4.2	4.1	3.8	4.5	3.6	5.0

- ※ 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