

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

시흥매화중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				10월 3일(월)	10월 4일(화)	10월 5일(수)	10월 6일(목)	10월 7일(금)
					· 칼슘찜쌀밥* · 바지락살미역국(5.6.18.) · 애호박베이컨볶음(9.10.) · 스테이크프리타타(1.2.5.6.10.12.16.) · 오이김치(9.) · 바나나아이스경단(1.2.5.6.)	· 미트볼스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 오이피클*(13.) · 방울토마토카프레제(1.2.5.6.12.) · 하트콘치즈타르트(1.2.5.6.13.) · 깍두기*(9.) · 수제딸기라떼(2.13.)	· 오색쌀밥 · 팥이된장국(5.6.) · 고등어우조림*(5.6.7.13.) · 소불고기부추무침(5.6.13.16.) · 총각김치*(9.) · 포도주스*(13.)	· 가바쌀밥* · 어묵국*(1.5.6.13.16.18.) · 멸치호두조림(5.6.13.14.) · 묵은지닭볶음(5.6.9.10.13.15.18.) · 깍두기*(9.) · 한글쿠키(빨, 초, 노)(1.2.5.6.)
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)
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	-0.2		674.4	854.8	757.1	700.0
탄수화물(g)			55.8		87.1	135.8	103.4	95.7
단백질(g)	19.05	19.05	18.6		29.7	26.2	47.4	37.6
지방(g)			25.6		22.9	26.4	18.6	18.2
비타민A(R.E)	167.47	233.09	211.6		168.8	475.6	104.3	97.7
티아민(mg)	0.30	0.36	0.5		0.5	0.5	0.6	0.5
리보플라빈(mg)	0.37	0.44	0.7		0.4	0.7	0.9	0.6
비타민C(mg)	23.59	30.40	29.1		12.2	51.6	43.4	9.2
칼슘(mg)	250.93	308.46	314.8		222.4	557.5	214.8	264.5
철(mg)	3.81	4.97	5.2		5.1	5.0	7.4	3.3

※ 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.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