

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

시흥매화중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				10월 17일(월)	10월 18일(화)	10월 19일(수)	10월 20일(목)	10월 21일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> 귀리밥 고추장불고기찌개(5.6.9.10.13.) 실곤약야채무침(5.6.13.) 허니버터연근침(2.5.6.) 포테이토달고기까스(1.5.6.) 백김치*(19.) 	<ul style="list-style-type: none"> 밤밥 전주식콩나물국(5.6.9.17.) 메추리알고추장조림(1.5.6.12.13.16.) 김구이*(13.) 수제새송이버섯떡갈비&소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 오이김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> 칼슘찜쌀밥* 꼬꼬짬뽕국(5.6.9.13.15.17.18.) 토마토달걀볶음(1.5.6.12.13.18.) 멘보샤&치폴레마요소스(1.5.6.9.12.13.16.) 백김치*(19.) 리치에이드(11.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 발아현미밥* 한우된장국(5.6.13.16.18.) 오징어돈육볶고기*(5.6.10.17.18.) 감자채전(5.6.) 깍두기*(9.) 그린키위 	
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
비교								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	748.00	748.00	-1.0	788.6	678.6	750.7	745.7	
탄수화물(g)			52.7	103.0	85.0	99.3	113.6	
단백질(g)	19.05	19.05	22.0	38.3	50.0	34.2	44.6	
지방(g)			25.4	27.7	17.2	24.5	16.3	
비타민A(R.E)	167.47	233.09	408.4	180.9	285.8	907.2	259.7	
티아민(mg)	0.30	0.36	0.7	0.6	0.7	0.5	1.0	
리보플라빈(mg)	0.37	0.44	0.7	0.5	1.0	0.8	0.5	
비타민C(mg)	23.59	30.40	29.2	26.4	10.0	31.5	48.7	
칼슘(mg)	250.93	308.46	252.4	312.0	219.5	256.5	221.6	
철(mg)	3.81	4.97	6.4	4.6	5.6	10.7	4.5	

- ※ 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