

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

시흥매화중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				10월 24일(월)	10월 25일(화)	10월 26일(수)	10월 27일(목)	10월 28일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> • 녹두밥 • 유부복주머니국 (1.5.6.10.13.16.) • 치즈매콤닭갈비 (2.5.6.12.13.15.18.) • 미역줄기볶음 (5.6.13.) • 배추김치(9.) • 사과 	<ul style="list-style-type: none"> • 부지깥이밥&부추양념장 (5.6.16.) • 꽃게된장찌개 (5.6.8.17.18.) • 명이나물 • 통삼겹구이 (10.) • 무말랭이김치 (9.) • 쌈장 (5.6.13.) • 라이스초코샌드 (1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 장조림버터비빔밥 (1.2.5.6.10.13.) • 버섯매운탕 (5.6.16.) • 소떡꼬치 (5.6.10.15.16.) • 깍두기(9.) • 모듬열대과일 (1.2.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 보리밥 • 돼지국밥(부추겉절이) (5.6.9.10.13.16.) • 달갈찜 (1.2.5.6.8.9.10.13.15.16.) • 석박지(9.) • 골드파인애플 	<ul style="list-style-type: none"> • 삼각주먹밥 (1.2.5.6.10.13.15.16.) • 콩나물김치국 (5.9.13.) • 케요네즈샐러드 (1.5.12.13.) • 반마리통닭 (1.2.5.6.15.16.18.) • 모듬피클 • 블러드오렌지주스(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/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산
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	9.8	783.2	805.5	822.5	814.9	880.7
탄수화물(g)			50.3	107.9	102.3	106.7	94.3	111.0
단백질(g)	19.05	19.05	20.4	44.9	32.2	40.3	48.3	46.3
지방(g)			29.3	15.7	31.3	27.3	27.8	33.4
비타민A(R.E)	167.47	233.09	247.3	185.1	306.6	335.1	194.0	215.8
티아민(mg)	0.30	0.36	0.7	0.4	0.8	0.7	1.0	0.5
리보플라빈(mg)	0.37	0.44	0.6	0.3	0.6	0.6	0.8	0.6
비타민C(mg)	23.59	30.40	43.6	14.8	22.5	18.6	26.6	135.6
칼슘(mg)	250.93	308.46	254.0	418.8	211.4	175.7	218.1	246.1
철(mg)	3.81	4.97	5.9	4.0	10.7	4.7	5.4	4.6

- ※ 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.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