

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

시흥매화중학교

(중식)

| 주간 학교급식 영양량 | | | | 10월 31일(월) | 11월 1일(화) | 11월 2일(수) | 11월 3일(목) | 11월 4일(금) |
|----------------|-----------|-----------|------------|--|---|---|---|--|
| | | | | <ul style="list-style-type: none"> 완두콩밥 연두부달걀국 (1.5.6.13.) 고구마샐러드 (1.2.5.13.) 박쥐타워함박 (2.5.6.10.15.16.18.) 깍두기(9.) 초코우유(2.) | <ul style="list-style-type: none"> 귀리밥 모듬된장국 (5.6.13.18.) 양배추쌈 우렁쌈장 (5.6.13.) 돈육고추장구이 (5.6.10.13.) 배추김치(9.) 골드키위 | <ul style="list-style-type: none"> 황도샐러드 (1.2.5.11.12.13.) 미키크로켓 (1.5.6.12.) 깍두기(9.) 불고기낙지죽 (16.) 달걀등복샌드위치 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 말기바나나라떼 (2.) | <ul style="list-style-type: none"> 칼슘참쌀밥 소고기배추국 (5.6.16.) 시금치게맛살무침 (1.5.6.8.) 닭카레스튜 (2.5.6.12.13.15.16.18.) 오이김치(9.) 사과 | <ul style="list-style-type: none"> 차수수밥 두부고추장찌개 (5.6.9.13.) 돈육숙주볶음 (5.6.10.12.13.18.) 사과드레싱연어구이(1.2.5.13.) 총각김치(9.) 스마일호떡 (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/ | 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 | 수평균 섭취량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 |
| 에너지(kcal) | 748.00 | 748.00 | 9.7 | 823.2 | 951.5 | 952.5 | 689.8 | 686.0 |
| 탄수화물(g) | | | 48.8 | 114.1 | 99.9 | 111.5 | 99.2 | 89.7 |
| 단백질(g) | 19.05 | 19.05 | 17.0 | 30.6 | 34.5 | 36.0 | 39.2 | 38.9 |
| 지방(g) | | | 34.2 | 28.6 | 50.4 | 41.1 | 19.0 | 21.1 |
| 비타민A(R.E) | 167.47 | 233.09 | 215.8 | 61.1 | 181.8 | 329.0 | 412.9 | 94.4 |
| 티아민(mg) | 0.30 | 0.36 | 0.7 | 0.7 | 1.1 | 0.5 | 0.4 | 0.6 |
| 리보플라빈(mg) | 0.37 | 0.44 | 0.5 | 0.4 | 0.6 | 0.9 | 0.4 | 0.4 |
| 비타민C(mg) | 23.59 | 30.40 | 28.3 | 12.4 | 70.2 | 27.7 | 23.4 | 7.9 |
| 칼슘(mg) | 250.93 | 308.46 | 252.9 | 272.1 | 293.5 | 344.5 | 160.9 | 193.6 |
| 철(mg) | 3.81 | 4.97 | 4.5 | 4.5 | 5.8 | 4.2 | 4.8 | 3.4 |

- ※ 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