

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)
				· 완두콩밥 · 연두부달걀국 (1.5.6.13.) · 고구마샐러드 (1.2.5.13.) · 박쥐타워함박 (2.5.6.10.15.16. 18.) · 깍두기(9.) · 초코우유(2.)	· 귀리밥 · 모듬된장국 (5.6.13.18.) · 양배추쌈 · 우렁쌈장 (5.6.13.) · 돈육고추장구이 (5.6.10.13.) · 배추김치(9.) · 골드키위	· 황도샐러드 (1.2.5.11.12.13.) · 미키크로켓 (1.5.6.12.) · 깍두기(9.) · 불고기낙지죽 (16.) · 달걀등복샌드위 치 (1.2.5.6.10.12.1 3.15.16.) · 딸기바나나라떼 (2.)	· 칼슘찜쌀밥 · 소고기배추국 (5.6.16.) · 시금치계맛살무 침(1.5.6.8.) · 닭카레스튜 (2.5.6.12.13.15. 16.18.) · 오이김치(9.) · 사과	· 차수수밥 · 두부고추장찌개 (5.6.9.13.) · 돈육숙주볶음 (5.6.10.12.13.18.) · 사과드레싱연어 구이(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)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산
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 $\pm 10\%$, 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