

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

시흥매화중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				11월 7일(월)	11월 8일(화)	11월 9일(수)	11월 10일(목)	11월 11일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> • 발아현미밥 • 소고기미역국 (5.6.13.16.) • 연두부(양념간장)(5.6.13.) • 순살갈치튀김 (5.6.) • 배추김치(9.) • 생일축카롱 (1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 기장밥 • 들깨수제비 (5.6.) • 청포묵무침 (1.5.6.13.) • 오리훈제&머스터드(1.2.5.6.) • 총각김치(9.) • 단감 • 반달무쌈 	<ul style="list-style-type: none"> • 목살필라프 (1.5.6.10.12.13.16.18.) • 유부장국 (5.6.8.9.13.18.) • 갈릭드레싱샐러드(1.2.5.12.13.) • 사각피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) • 깍두기(9.) • 캐플주스 	<ul style="list-style-type: none"> • 클로렐라밥 • 순대국 (2.5.6.10.13.16.) • 연두부달걀찜 (1.2.5.6.8.9.10.13.) • 오이부추무침 (13.) • 석박지(9.) • 아이스크림 (BR)(1.2.5.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 비빔밥(볶음고추장)(5.6.13.16.18.) • 물떡어묵국 (1.5.6.9.) • 생울함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.15.16.) • 배추겉절이 (9.13.) • 스테이크소스 (2.5.6.12.13.15.16.18.) • 식혜
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	9.0	637.2	811.4	980.2	815.3	832.2
탄수화물(g)			52.4	92.7	91.9	113.1	112.5	127.6
단백질(g)	19.05	19.05	15.4	30.8	33.5	35.6	24.8	33.6
지방(g)			32.1	15.0	36.3	44.8	27.3	23.0
비타민A(R.E)	167.47	233.09	202.7	43.6	91.4	225.9	258.2	394.3
티아민(mg)	0.30	0.36	4.5	0.5	0.6	20.3	0.4	0.6
리보플라빈(mg)	0.37	0.44	2.9	0.3	0.6	12.4	0.7	0.7
비타민C(mg)	23.59	30.40	26.9	4.1	11.4	92.8	8.3	18.0
칼슘(mg)	250.93	308.46	267.6	223.4	206.0	327.3	317.1	264.2
철(mg)	3.81	4.97	4.9	4.2	5.4	3.7	6.9	4.5

- ※ 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