

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

시흥매화중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				11월 14일(월)	11월 15일(화)	11월 16일(수)	11월 17일(목)	11월 18일(금)
				• 흑미밥 • 참치우거지탕 (5.6.13.) • 브로콜리참깨소스무침(4.5.6.) • 파닭 (1.5.6.13.15.) • 깍두기(9.) • 바나나	• 녹차칼슘밥 • 홍합맑은국 (18.) • 간장대패볶음 (5.6.10.13.18.) • 매콤팽이버섯구이(5.6.13.) • 배추김치(9.) • 골드파인애플	• 콩나물밥&부추장 (5.6.13.16.18.) • 한우갈비탕 (5.6.13.16.) • 치커리유자청무침(5.6.13.) • 크리스피두부스틱 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) • 석박지(9.) • 블루베리크림치즈찰떡(2.6.)		• 하이라이스 (2.5.6.12.13.16.) • 리코타치즈샐러드(2.12.13.) • 비프케사디아 (2.5.6.12.13.16.) • 깍두기(9.) • 초코미숫가루라떼(2.5.)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀				국내산	국내산	국내산		국내산
김치(배추)/고춧가루				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		국내산/국내산
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산		국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		국내산/국내산
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		국내산/국내산
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		국내산/국내산
낙지/가공품				중국산/중국산	중국산/중국산	중국산/중국산		중국산/중국산
명태/가공품				러시아산/	러시아산/	러시아산/		러시아산/
고등어/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		국내산/국내산
갈치/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		국내산/국내산
오징어/가공품				국내산/중국산	국내산/중국산	국내산/중국산		국내산/중국산
꽃게/가공품				국내산/	국내산/	국내산/		국내산
참조기/가공품				국내산/	국내산/	국내산/		국내산/
다랑어/가공품				원양산(캔)	원양산(캔)	원양산(캔)		원양산(캔)
주꾸미/가공품				중국산/중국산	중국산/중국산	중국산/중국산		중국산/중국산
두부, 콩				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	9.7	751.4	849.4	785.6		896.5
탄수화물(g)			53.2	112.2	88.9	113.6		129.0
단백질(g)	19.05	19.05	16.7	39.9	27.6	31.4		40.6
지방(g)			30.1	18.0	44.1	24.1		25.2
비타민A(R.E)	167.47	233.09	250.1	191.8	101.5	174.6		532.5
티아민(mg)	0.30	0.36	0.6	0.5	0.8	0.4		0.6
리보플라빈(mg)	0.37	0.44	0.6	0.4	0.6	0.5		0.7
비타민C(mg)	23.59	30.40	26.6	24.1	36.0	24.1		22.3
칼슘(mg)	250.93	308.46	326.9	219.2	126.0	160.8		801.4
철(mg)	3.81	4.97	5.4	4.7	3.3	7.3		6.1

※ 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