

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

시흥매화중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				11월 21일(월)	11월 22일(화)	11월 23일(수)	11월 24일(목)	11월 25일(금)
				• 홍국쌀밥 • 시금치건새우된장국(5.6.9.13.) • 메쉬드포테이토(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) • 치즈덮은함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) • 오이김치(9.) • 굴	• 가바쌀밥 • 짬뽕순두부탕(5.6.9.10.13.17.18.) • 동파육(5.6.10.13.18.) • 청경채버섯볶음(5.6.13.18.) • 곰돌이쿠키(1.2.5.6.) • 배추김치(9.)	• 베이컨갈릭볶음밥(1.5.6.10.13.18.) • 맑은장국(1.5.6.9.13.16.) • 구운야채구이(2.5.6.) • 바베큐폭립(2.5.6.10.12.13.16.) • 총각김치(9.) • 포도주스(13.)	• 칼슘참쌀밥 • 해물칼국수(5.6.9.13.17.18.) • 숙주미나리무침(13.) • 연근떡갈비(5.6.10.13.15.16.18.) • 깍두기(9.) • 블루베리그라놀라요거트(2.5.6.)	• 짜먹는요거트(딸기,포도,망바)(2.) • 애플망고주스(13.) • 초코도넛(1.2.5.6.) • 카스테라(1.2.5.6.)
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)/호주,뉴질랜드	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				중국, 베트남산	중국, 베트남산	중국, 베트남산		중국, 베트남산
두부, 콩				국내산	국내산	국내산		국내산
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	748.00	748.00	7.8	664.1	843.8	906.1	961.8	656.4
탄수화물(g)			55.7	99.7	94.6	106.0	156.3	104.5
단백질(g)	19.05	19.05	15.3	26.8	38.8	37.3	38.9	12.7
지방(g)			29.0	17.9	35.1	36.6	18.2	21.9
비타민A(R.E)	167.47	233.09	214.5	389.0	138.7	278.0	113.1	153.5
티아민(mg)	0.30	0.36	0.6	0.6	0.9	0.8	0.8	0.1
리보플라빈(mg)	0.37	0.44	0.5	0.4	0.6	0.5	0.8	0.4
비타민C(mg)	23.59	30.40	40.2	50.5	16.1	70.0	31.1	33.5
칼슘(mg)	250.93	308.46	236.5	324.5	240.5	216.5	252.0	149.2
철(mg)	3.81	4.97	4.3	3.8	4.4	4.8	6.9	1.4

- ※ 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.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