

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

시흥매화중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				11월 28일(월)	11월 29일(화)	11월 30일(수)	12월 1일(목)	12월 2일(금)
				• 카레라이스 *(2.5.6.10.) • 오이지무침 *(13.) • 공룡치킨 (1.2.5.6.15.) • 배추김치*(9.) • 오렌지주스 (13.) • 포크쿠키 (1.2.5.6.)	• 게살스프 (중) (1.5.6.8.13.18.) • 마카로니콘샐러드 (중)(1.2.5.6.13.) • 깍두기*(9.) • 뽕피향도그 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) • 험내삼주스(사과)(13.)		• 차조밥* • 동태찌개 *(5.6.9.) • 가르보닭가슴살 볼 (1.2.5.6.12.13.15.16.18.) • 시금치두부무침 (5.13.) • 미니봉어빵(팔, 슈크림)(1.2.5.6.) • 배추김치*(9.)	• 마파두부덮밥 (중) (5.6.10.12.13.18.) • 달걀파국 *(1.5.6.13.) • 단무지무침* • 김치피자탕수육 (2.5.6.9.10.12.13.) • 오이지김치(9.)
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	-8.9	679.7	516.3		705.0	825.1
탄수화물(g)			53.5	85.6	63.9		104.6	120.0
단백질(g)	19.05	19.05	20.2	29.1	14.9		46.4	50.5
지방(g)			26.3	27.3	24.2		12.5	17.8
비타민A(R.E)	167.47	233.09	224.9	211.1	128.2		345.9	214.4

티아민 (mg)	0.30	0.36	0.5	0.4	0.2		0.5	0.7
리보플라빈 (mg)	0.37	0.44	0.5	0.3	0.4		0.3	0.9
비타민C(mg)	23.59	30.40	29.5	26.6	36.8		31.9	22.8
칼슘 (mg)	250.93	308.46	227.5	132.5	161.9		223.5	392.0
철 (mg)	3.81	4.97	5.3	3.6	8.9		3.8	4.9

- ※ 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