

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

시흥매화중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				12월 19일(월)	12월 20일(화)	12월 21일(수)	12월 22일(목)	12월 23일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자장밥 (5.6.10.16.)</li> <li>• 유자단무지맛살 냉채 (5.13.18.)</li> <li>• 크림새우 (1.2.5.6.9.13.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> <li>• 자두주스</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 녹두밥</li> <li>• 해물된장찌개 (5.6.9.13.17.18.)</li> <li>• 수육(쌈장)(5.6.10.13.)</li> <li>• 비빔막국수 (3.5.6.13.)</li> <li>• 보쌈김치 (9.13.18.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 닭갈비볶음밥 (5.6.13.15.18.)</li> <li>• 황태감자국 (5.6.13.18.)</li> <li>• 사과오이초무침 (5.6.13.)</li> <li>• 찰도그롤 (1.2.5.6.10.12.13.16.)</li> <li>• 깍두기(9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 홍국쌀밥</li> <li>• 감자들깨국 (5.6.)</li> <li>• 참쌀콩멸치볶음 (5.6.13.)</li> <li>• 함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.15.16.)</li> <li>• 동치미</li> <li>• 팔죽(부찬)(5.13.17.)</li> <li>• 스테이크소스 (2.5.6.12.13.15.16.18.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.)</li> <li>• 콩나물맑은국 (5.6.13.18.)</li> <li>• 과일샐러드 (1.2.5.6.11.12.13.)</li> <li>• 목살스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16.)</li> <li>• 깍두기(9.)</li> <li>• 크리스마스케이크(1.2.5.6.)</li> </ul>
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				태국산, 중국산	태국산, 중국산	태국산, 중국산	태국산, 중국산	태국산, 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	8.5	862.7	803.7	699.4	827.0	865.4
탄수화물(g)			55.0	130.1	103.2	102.1	126.7	103.4
단백질(g)	19.05	19.05	16.8	25.5	44.4	33.3	33.9	35.7
지방(g)			28.3	28.0	26.4	20.4	18.2	36.2
비타민A(R.E)	167.47	233.09	194.4	224.6	274.9	254.6	35.9	181.9
티아민(mg)	0.30	0.36	0.7	0.4	1.1	0.4	0.6	1.1
리보플라빈(mg)	0.37	0.44	0.5	0.6	0.6	0.4	0.3	0.8
비타민C(mg)	23.59	30.40	22.4	42.2	14.4	23.1	5.6	26.8
칼슘(mg)	250.93	308.46	252.8	266.1	247.3	192.7	320.8	236.9
철(mg)	3.81	4.97	5.6	6.8	9.2	3.7	4.7	3.5

- ※ 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