학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

시흥매화중학교 (중식)

| **** | 시음매자오릯 | ш <u>к</u> | | | | | | | (중역) |
|---|-------------|------------|--------|-------|--|---|--|--|--|
| | | | | | 12월 19일(월) | 12월 20일(화) | 12월 21일(수) | 12월 22일(목) | 12월 23일(금) |
| 국내산 국내산 | II . | | | | (5.6.10.16.) • 유자단무지맛살 냉채(5.13.18.) • 크림새우 (1.2.5.6.9.13.) • 배추김치(9.) | ·해물된장찌개 (5.6.9.13.17.18.) ·수육(쌈 장)(5.6.10.13.) ·비빔막국수 (3.5.6.13.) ·보쌈김치 | (5.6.13.15.18.) • 황태감자국 (5.6.13.18.) • 사과오이초무침 (5.6.13.) • 찰도그롤 (1.2.5.6.10.12.1 3.16.) | · 감자들깨국 (5.6.) · 찹쌀콩멸치볶음 (5.6.13.) · 함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.1 5.16.) · 동치미 · 팥죽(부 찬)(5.13.17.) · 스테이크소스 (2.5.6.12.13.15. | (1.2.5.6.9.10.13 .15.16.) • 콩나물맑은국 (5.6.13.18.) • 과일샐러드 (1.2.5.6.11.12.1 3.) • 목살스테이크 (1.2.5.6.10.12.1 3.16.) • 깍두기(9.) • 크리스마스케이 |
| 점치(배추)/교호가부 국내산(국내산 국내산(국내산 국내산(국내산 국내산(국내산 대산(한무)/공 대산(후대산 국대산/국대산 국대산/공구산 국대산 국대산 | 식재료 | | | | 원산지 | 원산지 | 원산지 | 원산지 | 원산지 |
| 점교기(종류)/가골품 점비산(원무)/국 대산(원무)/국 대산(원무)/원무)/국 대산(원무)/(원무)/(원무)/(원무)/(원무)/(원무)/(원무)/(원무)/ | 쌀 | | | | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |
| 대신 대 | 김치(배추)/고춧가루 | | | | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 |
| 유교기/가공품 국내산/국내산 국내산/국내산 국내산/국내산 국내산/국내산 모내산/국내산 보기/가공품 국내산/국내산 국내산/국내산 국내산/국내산 국내산/국내산 국내산/국내산 무대산/국내산 무대산/국내산 무대산/국내산 무대산/국내산 무대산/국내산 무대산/국내산 무대산/국내산 무대산/국내산 구대산/국내산 교류이/가공품 국내산/국내산 구대산/ 국내산/ 국내산/ 국내산/ 국내산/ 구대산/ 구대산/ 구대산/ 구대산/ 구대산/ 구대산/ 구대산/ 구대 | 쇠고기(종류)/가공품 | | | | | | | | |
| 오리고기/가공품 국내산/국내산 국내산/국내산 국내산/국내산 국내산/국내산 국내산/국내산 국내산/국내산 국내산/국내산 국내산/국내산 중국산/중국산 중국산/중국산 중국산/중국산 중국산/중국산 중국산/중국산 중국산/중국산 중국산/중국산 중국산/중국산 중국산/중국산 전시아산/ 러시아산/ 리시아산/ 리사산/국내산 국내산/국내산 국내산/중국산 국내산/중국산 국내산/ 국내산/중국산 국내산/ 국내산/중국산 국내산/ 국내산/중국산 국내산/ 국내산/ 국내산/중국산 기사산 조물산 | 돼지고기/가공품 | | | | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 |
| 남자/가공품 | 닭고기/가공품 | | | | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 |
| 명태/기공품 | 오리고기/가공품 | | | | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 |
| 고등어/구공품 국내산/국내산 국내산/국내산 국내산/국내산 국내산/국내산 국내산/국내산 국내산/국내산 국내산/국내산 국내산/국내산 국내산/국내산 국내산/중국산 국내산/ 국내산/ 국내산/ 국내산/ 국내산/ 국내산/ 구내산/ 구내산/ 구내산/ 구내산/ 구내산/ 구내산/ 구내산/ 구 | 낙지/가공품 | | | | 중국산/중국산 | 중국산/중국산 | 중국산/중국산 | 중국산/중국산 | 중국산/중국산 |
| 국내산/국내산 국내산/국내산 국내산/국내산 국내산/국내산 국내산/국내산 국내산/중국산 국내산/ 국내산 전망산(캔) 원망산(캔) 전망산(캔) 전망산(캔) 전망산(캔) 전망산(캔) 전망산(캔) 전망산(캔) 전망산(캔) 전망산(캔) 전망산 전망산 국내산 국내 | 명태/가공품 | | | | 러시아산/ | 러시아산/ | 러시아산/ | 러시아산/ | 러시아산/ |
| 모징어/가공품 국내산/홍국산 국내산/홍국산 국내산/홍국산 국내산/홍국산 국내산/종국산 국내산/종국산 국내산/ 국내산/ 국내산/ 국내산/ 국내산/ 국내산/ 국내산/ 국내 | 고등어/가공품 | | | | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 |
| 공게/가공품 국내산/ 국내산/ 국내산/ 국내산/ 국내산/ 국내산/ 국내산/ 국내산/ | 갈치/가공품 | | | | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 |
| 참조기/가공품 국내산/ 국내산 구선 会院 음양량 영양량 영양량 영양량 영양량 보건 소설 会院 会院 会院 会院 会院 会院 会院 会院 <td colspan="4">오징어/가공품</td> <td>국내산/중국산</td> <td></td> <td></td> <td>국내산/중국산</td> <td>국내산/중국산</td> | 오징어/가공품 | | | | 국내산/중국산 | | | 국내산/중국산 | 국내산/중국산 |
| 단량어/가공품 원양산(캔) 전부산, 중국산 태국산, 중국산 태국산, 중국산 대국산, 중국산 대국산 국내산 국내산 국내산 국내산 국내산 국내산 국내산 국내산 국내산 국 | | | | | | | | | |
| 주꾸미/가공품 태국산, 중국산 태국산, 중국산 태국산, 중국산 태국산, 중국산 대국산, 중국산 지대산 국내산 공업상 영양량 426.7 103.4 103.2 102.1 126.7 103.4 103.4 103.2 102.1 126.7 103.4 103.2 104 105.7 105.6 26.2 104 10. | | | | | | | | | |
| 무부, 콩 국내산 국내산 국내산 국내산 국내산 국내산 국내산 국내산 국내산 비고 영양소 평균 설취량 영양량 영양량 영양량 영양량 영양량 영양량 영양량 영양량 영양량 영양 | | | | | | | | | |
| 명양소 평균 전쟁 설취량 영양량 영양량 영양량 영양량 영양량 영양량 영양량 영양량 영양량 영양 | | | | | | | | | |
| 영양소 평균 전쟁 섭취량 섭취량 영양량 영양량 영양량 영양량 영양량 영양량 영양량 영양량 영양량 영양 | | | | | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |
| 명당소 필요량 섭취량 점취량 명당명 영당명 영당명 영당명 영당명 영당명 영당명 영당명 영당명 영당명 | | | | | 010131 | 010131 | 010131 | 010131 | 010131 |
| 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 타아민(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 | | | 섭취량 | | | | | | |
| 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 | | | | | 130 1 | 103.2 | 102 1 | 126. 7 | 103 4 |
| 비타민A(R.E) 167.47 233.09 194.4 224.6 274.9 254.6 35.9 181.9 타아민(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 | | 19.05 | 19.05 | | | | | | |
| 비타민A(R.E) 167.47 233.09 194.4 224.6 274.9 254.6 35.9 181.9 타아민(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 | 지방(g) | | | 28.3 | 28.0 | 26.4 | 20.4 | 18.2 | 36.2 |
| 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 | | 167.47 | 233.09 | 194.4 | 224.6 | 274.9 | 254.6 | 35.9 | 181.9 |
| (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 | 티아민(mg) | 0.30 | 0.36 | 0.7 | 0.4 | 1.1 | 0.4 | 0.6 | 1.1 |
| 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 | II . | 0.37 | 0.44 | 0.5 | 0.6 | 0.6 | 0.4 | 0.3 | 0.8 |
| | | 23.59 | 30.40 | 22.4 | 42.2 | 14.4 | 23.1 | 5.6 | 26.8 |
| 철(mg) 3.81 4.97 5.6 6.8 9.2 3.7 4.7 3.5 | 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 ±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