

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

시흥매화중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				12월 26일(월)	12월 27일(화)	12월 28일(수)	12월 29일(목)	12월 30일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> 완두콩밥 낙지연포탕 (5.6.9.18.) 참나물무침 달콘치킨 (2.4.6.15.16.) 배추김치(9.) 파인애플주스(힘내)(13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 수수조밥 행모듬찌개(마라선택)(2.5.6.9.10.12.13.16.18.) 파래자반볶음(5.13.) 삼치카레구이(5.6.7.) 나박김치 굴 	<ul style="list-style-type: none"> 오이피클 라이언미니돈가스(1.5.6.10.12.) 오븐치즈스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 깍두기(9.) 크림스프(2.5.6.9.13.) 요구르트(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> 혼합잡곡밥(5.) 한우국밥(2.5.6.16.) 소라살야채무침(5.6.13.17.18.) 감자베이컨부침(1.2.5.6.10.15.16.) 파김치(9.) 편빵(동물)(1.2.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 칼슘잡쌀밥 떡국(1.5.6.13.16.18.) 매콤사태찜(5.6.10.13.18.) 삼색나물무침(5.6.) 배추김치(9.) 수제딸기바나나라떼(10oz)(2.)
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 섭취량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	748.00	748.00	-1.3	676.0	698.4	824.3	715.5	776.8
탄수화물(g)			59.2	98.9	107.9	121.1	107.4	119.9
단백질(g)	19.05	19.05	20.0	55.1	33.9	34.5	24.0	40.3
지방(g)			20.8	8.8	15.5	23.8	21.2	17.6
비타민A(R.E)	167.47	233.09	372.8	854.8	69.8	348.5	86.3	504.6
티아민(mg)	0.30	0.36	0.5	0.6	0.6	0.5	0.2	0.8
리보플라빈(mg)	0.37	0.44	0.6	0.9	0.4	0.6	0.4	0.8
비타민C(mg)	23.59	30.40	31.2	16.0	42.0	22.6	27.5	47.7
칼슘(mg)	250.93	308.46	277.4	180.7	124.2	596.3	85.2	400.5
철(mg)	3.81	4.97	4.8	6.9	4.0	3.6	4.5	5.2

※ 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