

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

시흥매화중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				3월 6일(월)	3월 7일(화)	3월 8일(수)	3월 9일(목)	3월 10일(금)
				• 오색쌀밥 • 소고기미역국 (5.6.13.16.) • 돼지갈비찜 (5.6.10.13.18.) • 봄나물초고추장 무침(5.6.13.) • 배추김치(9.) • 에그타르트 (1.2.5.6.)	• 기장밥 • 오징어무국 (5.6.13.17.) • 게맛살곤약냉채 (1.5.6.8.13.) • 닭갈비 (5.6.13.15.18.) • 총각김치(9.) • 짜먹는요거트 (딸기,포도,망 바)(2.)	• 밥버거 (1.2.5.6.9.10.13 .15.16.) • 어묵국(앵그리/ 니모/흰수영고 래)(1.5.6.13.) • 문어소떡 (1.2.5.6.10.12.1 3.) • 깍두기(9.) • 사과♥망고주스 (13.)	• 차수수밥 • 삼색옹심이만둣 국 (1.5.6.10.13.16. 18.) • 감자채볶음 (2.5.6.10.18.) • 크림미어니언연 어구이 (1.2.5.6.13.) • 오이김치(9.) • 한라봉	• 귀리밥 • 팽이된장국 (5.6.) • 쫄면무침 (5.6.13.) • 치킨커틀렛 2(1.2.5.6.15.) • 배추김치(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)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산
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	태국산, 중국산	태국산, 중국산	태국산, 중국산	태국산, 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)	750.88	750.88	2.3	769.5	723.1	791.7	663.5	891.4
탄수화물(g)			57.7	104.7	111.6	132.1	86.6	130.1
단백질(g)	19.10	19.10	19.3	39.9	51.1	29.7	34.8	32.9
지방(g)			23.0	23.2	11.0	17.0	22.2	26.8
비타민A(R.E)	167.85	234.02	255.3	425.6	312.8	191.7	138.4	207.8
티아민(mg)	0.30	0.38	0.6	0.8	0.6	0.4	0.8	0.4
리보플라빈 (mg)	0.37	0.44	0.5	0.7	0.5	0.3	0.4	0.4
비타민C(mg)	23.64	30.48	27.1	24.0	18.3	39.5	34.4	19.1
칼슘(mg)	249.67	307.30	243.8	191.1	294.9	344.1	168.7	220.3
철(mg)	3.77	4.92	4.8	4.1	4.0	5.5	6.4	4.1

※ 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