

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

시흥매화중학교

(중식)

				3월 13일(월)	3월 14일(화)	3월 15일(수)	3월 16일(목)	3월 17일(금)
주간 학교급식 영양량				<ul style="list-style-type: none"> • 녹두밥 • 두부명란찌개 (5.6.16.) • 분모자간장찜닭 (2.5.6.8.13.15.18.) • 마카로니콘샐러드(1.2.5.6.13.) • 오이김치(9.) • 그린키위 	<ul style="list-style-type: none"> • 보리밥 • 감자수제비 (5.6.) • 수제새송이버섯떡갈비&소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18.) • 열무김치(9.) • 소고기약고추장 (5.6.13.16.) • 마시는 요거트(우라벨)(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 속성카레덮밥 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) • 참깨드레싱샐러드 (1.2.5.6.12.13.) • 깍두기(9.) • 돈까스샌드위치 2(1.2.5.6.10.12.13.18.) • 오렌지주스 (13.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 칼슘참쌀밥 • 빼없는감자탕 (5.6.9.10.) • 청포김무침 (1.5.6.13.) • 우유튀김 (2.5.6.) • 고등어레몬구이 (7.) • 섞박지(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 간장달걀밥(양념장)(1.5.6.) • 콩나물맑은국 (5.6.13.18.) • 닭다리바베큐(장각)(2.5.6.12.13.15.) • 배추김치(9.) • 대추방울토마토 (12.)
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	국내산	국내산	국내산	국내산
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	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	750.88	750.88	5.4	823.9	714.0	851.3	733.0	835.5
탄수화물(g)			55.1	112.3	117.3	128.9	101.5	94.5
단백질(g)	19.10	19.10	19.6	47.0	39.5	21.0	39.9	50.2
지방(g)			25.3	21.9	11.4	30.4	19.9	29.8
비타민A(R.E)	167.85	234.02	223.9	185.2	253.3	179.7	200.9	300.4
티아민(mg)	0.30	0.38	0.5	0.6	0.5	0.5	0.6	0.5
리보플라빈(mg)	0.37	0.44	0.7	0.5	1.1	0.3	0.7	0.9
비타민C(mg)	23.64	30.48	30.9	50.2	7.5	70.4	14.2	12.4
칼슘(mg)	249.67	307.30	255.3	177.3	386.5	251.9	247.9	213.0
철(mg)	3.77	4.92	4.3	4.4	3.5	4.4	4.5	4.7

※ 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