

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

시흥매화중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				3월 20일(월)	3월 21일(화)	3월 22일(수)	3월 23일(목)	3월 24일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> • 울무밥 • 쫄면장국(5.6.) • 돈육주꾸미볶음(5.6.10.13.) • 고르곤졸라피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) • 깍두기(9.) • 바나나 	<ul style="list-style-type: none"> • 녹차칼슘밥 • 설렁탕(5.6.13.16.) • 양파부추무침(13.) • 싸먹는오리고기(2.5.6.10.13.16.) • 총각김치(9.) • 수제말기라페(10oz)(2.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 김밥맛볶음밥(1.2.5.6.10.13.) • 맑은장국(1.5.6.9.13.16.) • 고추장떡볶이(1.5.6.13.) • 롱김말이(1.5.6.10.16.) • 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 발아흑미밥 • 소고기무국(5.6.8.9.13.16.) • 오징어미나리초무침(5.6.13.17.) • 닭다리살스테이크(5.6.13.15.18.) • 깻잎김치(9.) • 살구주스 	<ul style="list-style-type: none"> • 칼슘참쌀밥 • 잔치국수(1.5.6.9.13.16.) • 꼬들무장아찌무침(13.) • 버터플라이새우(1.2.5.6.9.18.) • 배추김치(9.) • 사과
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	-4.8	743.9	683.1	784.8	663.8	697.8
탄수화물(g)			60.8	110.7	116.8	117.6	85.4	119.5
단백질(g)	19.10	19.10	19.0	43.6	33.1	23.0	43.9	28.4
지방(g)			20.2	16.0	9.9	26.0	17.5	11.6
비타민A(R.E)	167.85	234.02	205.8	284.1	260.6	191.0	87.1	206.3
티아민(mg)	0.30	0.38	0.5	0.8	0.6	0.3	0.5	0.2
리보플라빈(mg)	0.37	0.44	0.4	0.5	0.5	0.5	0.3	0.3
비타민C(mg)	23.64	30.48	27.4	12.9	44.1	14.2	57.9	8.0
칼슘(mg)	249.67	307.30	261.8	265.4	424.6	215.1	168.5	235.2
철(mg)	3.77	4.92	6.2	4.4	7.0	12.2	3.3	4.0

- ※ 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