

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

시흥매화중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				3월 27일(월)	3월 28일(화)	3월 29일(수)	3월 30일(목)	3월 31일(금)
				• 곤드레나물밥 (5.6.13.16.) • 소고기콩나물국 (5.6.13.16.) • 매콤사태짬 (5.6.10.13.18.) • 나박김치 • 산채메밀전병 (1.2.3.5.6.10.16. .18.) • 블루베리그래놀 라요거트 (2.5.6.13.)	• 가바쌀밥 • 짬뽕국 (5.6.9.10.13.16. 17.18.) • 동파육 (5.6.10.13.18.) • 청경채버섯볶음 (5.6.13.18.) • 배추김치(9.) • 골드파인애플	• 칼슘잡쌀밥 • 오이피클(13.) • 황도샐러드 (1.2.5.11.12.13. ) • 토마토스파게티 (1.2.5.6.10.12.1 3.15.16.) • 또띠아소시지를 (1.2.5.6.10.12.1 3.15.16.) • 깍두기(9.)	• 혼합잡곡밥(5.) • 닭개장 (5.6.15.16.) • 봉동겉절이 • 견과류멸치볶음 (4.5.6.13.14.) • 스마일감자 (5.6.) • 수제함박스테이 크 (1.2.5.6.10.12.1 3.16.18.) • 스테이크소스 (2.5.6.12.13.15. 16.18.) • 초코우유(2.)	• 딸기우유(2.) • 샌드웨이퍼 (1.2.5.6.) • 레드퀴링도넛 (2.5.6.) • 치즈데니쉬빵 (1.2.5.6.12.)
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)/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	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	6.1	737.8	642.6	926.9	913.2	763.6
탄수화물(g)			51.4	111.6	80.1	128.2	116.0	81.3
단백질(g)	19.10	19.10	18.3	41.7	49.5	33.9	46.1	13.4
지방(g)			30.3	15.1	14.9	32.8	30.6	42.2
비타민A(R.E)	167.85	234.02	221.7	375.5	171.3	160.5	358.7	42.6
티아민(mg)	0.30	0.38	0.7	1.0	1.0	0.6	0.6	0.1
리보플라빈 (mg)	0.37	0.44	0.7	1.2	0.7	0.4	0.8	0.3
비타민C(mg)	23.64	30.48	27.1	23.5	36.5	46.7	28.1	0.5
칼슘(mg)	249.67	307.30	241.4	288.9	174.9	249.7	320.1	173.4
철(mg)	3.77	4.92	3.7	5.0	4.8	3.3	4.9	0.7

※ 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