

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

시흥매화중학교

(중식)

				4월 3일(월)	4월 4일(화)	4월 5일(수)	4월 6일(목)	4월 7일(금)
주간 학교급식 영양량				• 발아현미밥* • 바지락살미역국 (5.6.18.) • 콩나물무침 *(5.6.) • 훈제오리볶음 (5.6.13.) • 꿀절편구이 • 깍두기*(9.)	• 오색찰밥 • 버섯매운탕 (5.6.16.) • 목은지닭볶음 (중) (5.6.9.10.13.15 .18.) • 연두부샐러드 (5.6.13.) • 타코야끼어묵바 (1.5.6.13.) • 오이김치(9.)	• 봄나물비빔밥 (5.6.13.16.) • 유부장국 *(5.6.8.9.13.18.)) • 달걀후라이 *(1.5.) • 갈비떡말이 (2.5.6.10.16.) • 깍두기*(9.) • 케이크 *(1.2.5.6.13.)	• 귀리밥 • 만두육개장 (1.5.6.10.16.18.)) • 도토리묵무침 *(5.6.13.) • 삼치엿장구이 (중) (5.6.12.13.18.) • 총각김치*(9.) • 당굴주스	• 조각서리태밥 *(5.) • 단호박크림스프 (중) (2.5.6.13.16.) • 과일리코타콜샐러드 (1.2.5.6.11.12.13.) • 포크커틀릿 *(1.5.6.9.10.12.13.) • 깍두기*(9.) • 로제소스(까 스) (2.5.6.12.13.)
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), 인도네시아(가다랑어포)	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	6.4	760.4	756.0	837.1	751.4	889.6
탄수화물(g)			55.0	99.2	98.0	113.7	117.1	126.7

단백질(g)	19.10	19.10	18.7	31.6	46.5	33.8	35.0	41.1
지방(g)			26.3	27.2	20.4	29.3	16.4	24.7
비타민A(R.E)	167.85	234.02	194.2	28.9	173.1	290.1	131.0	348.1
티아민(mg)	0.30	0.38	4.6	0.5	0.6	0.5	20.7	0.5
리보플라빈(mg)	0.37	0.44	3.1	0.6	0.5	0.7	12.9	0.6
비타민C(mg)	23.64	30.48	24.6	4.0	9.7	6.5	77.5	25.2
칼슘(mg)	249.67	307.30	250.1	210.8	266.0	256.0	168.0	349.7
철(mg)	3.77	4.92	4.6	6.3	5.2	5.8	3.3	2.5

- ※ 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