

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

시흥매화중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				5월 1일(월)	5월 2일(화)	5월 3일(수)	5월 4일(목)	5월 5일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> · 수수조밥 · 들깨미역국 (5.6.) · 돼지갈비찜 (5.6.10.13.18.) · 쇠갓두부무침 (5.13.) · 배추김치(9.) · 초코생크림크로플(1.2.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 차조밥 · 돈육김치찌개 (5.6.9.10.13.) · 파래자반볶음 (5.13.) · 허니간장치킨 (2.5.6.12.13.15.16.18.) · 버터옥수수바 (1.2.5.6.12.13.) · 총각김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 달걀파국 (1.5.6.13.) · 오이지무침 (13.) · 깍두기(9.) · 참치야채비빔밥 (1.5.6.9.13.) · 포도주스(13.) · 아몬드또띠아칩 (2.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 시리얼&우유 (2.5.6.) · 오이피클(13.) · 코울슬로샐러드 (1.2.5.6.12.13.) · 하트감자튀김 (1.2.5.6.12.) · 미니볼고기버거 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 	
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	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	750.88	750.88	1.1	727.9	801.3	755.6	752.5	
탄수화물(g)			56.1	97.7	121.7	120.3	101.3	
단백질(g)	19.10	19.10	16.6	38.6	45.3	27.8	19.0	
지방(g)			27.3	21.9	20.7	19.6	33.2	
비타민A(R.E)	167.85	234.02	336.8	354.1	142.8	247.4	602.9	
티아민(mg)	0.30	0.38	0.8	0.8	0.7	0.3	1.3	
리보플라빈(mg)	0.37	0.44	1.0	0.8	0.8	0.6	1.6	
비타민C(mg)	23.64	30.48	36.7	11.5	5.2	49.5	80.6	
칼슘(mg)	249.67	307.30	251.7	231.5	162.4	207.0	406.0	
철(mg)	3.77	4.92	5.3	4.7	5.0	8.3	3.3	

- ※ 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