

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

시흥매화중학교

(중식)

| 주간<br>학교급식 영양량 |           |           |                    | 5월 8일(월)   | 5월 9일(화)  | 5월 10일(수)   | 5월 11일(목)   | 5월 12일(금)  |
|----------------|-----------|-----------|--------------------|--|---|---|---|--|
|                |           |           |                    | • 혼합잡곡밥(5.)<br>• 모듬된장국(5.6.13.18.)<br>• 미역줄기볶음(5.6.13.)<br>• 타워함박(1.2.5.6.10.12.13.5.16.18.)<br>• 배추김치(9.)<br>• 사과 | • 옥수수쌀밥(5.6.9.13.16.17.18.)<br>• 청경채새우살볶음(5.6.9.13.18.)<br>• 탕수육(1.5.6.10.)<br>• 누룽지튀김(13.)<br>• 오이김치(9.) | • 우영멸치김가루밥(1.2.5.6.9.13.16.18.)<br>• 우동(1.5.6.9.13.16.)<br>• 케요네즈샐러드(1.5.12.13.)<br>• 콘치즈돈가스(1.2.5.6.10.12.13.18.)<br>• 깍두기(9.) | • 칼슘참쌀밥<br>• 콩비지찌개(5.9.10.13.)<br>• 게맛살채소생채(13.18.)<br>• 닭갈비(5.6.13.15.18.)<br>• 총각김치(9.)<br>• 마시는워터젤리(13.) | • 발아현미밥<br>• 소고기무국(5.6.8.9.13.16.)<br>• 양배추쌈<br>• 간장돈육볶음(5.6.10.13.18.)<br>• 우렁쌈장(5.6.13.)<br>• 하트달걀타르트(1.2.5.6.)<br>• 깍두기(9.) |
| 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<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 추천<br>섭취량<br>(에너지) | 영양량  | 영양량   | 영양량   | 영양량   | 영양량  |
| 에너지(kcal)      | 750.88    | 750.88    | 6.5                | 775.1  | 757.8   | 896.7   | 778.2   | 791.3  |
| 탄수화물(g)        |           |           | 55.1               | 103.5  | 113.2   | 121.8   | 123.0   | 97.5   |
| 단백질(g)         | 19.10     | 19.10     | 20.0               | 34.2   | 36.1  | 33.8  | 47.2  | 51.5   |
| 지방(g)          |           |           | 24.9               | 26.7   | 19.1  | 30.0  | 13.6  | 22.9   |
| 비타민A(R.E)      | 167.85    | 234.02    | 189.1              | 127.0  | 176.8   | 143.5   | 298.2   | 199.9  |
| 티아민(mg)        | 0.30      | 0.38      | 0.7                | 0.7  | 0.6   | 0.6   | 0.7   | 1.0  |
| 리보플라빈(mg)      | 0.37      | 0.44      | 0.5                | 0.4  | 0.5   | 0.4   | 0.5   | 0.9  |
| 비타민C(mg)       | 23.64     | 30.48     | 26.7               | 20.2   | 15.9  | 10.9  | 61.1  | 25.5   |
| 칼슘(mg)         | 249.67    | 307.30    | 253.8              | 221.7  | 169.8   | 357.8   | 222.6   | 297.1  |
| 철(mg)          | 3.77      | 4.92      | 4.3                | 4.8  | 3.3   | 2.7   | 4.9   | 5.8  |

- ※ 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