

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

시흥매화중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				5월 15일(월)	5월 16일(화)	5월 17일(수)	5월 18일(목)	5월 19일(금)
				• 녹차칼슘밥* • 소고기샤브국 (5.6.16.) • 시금치들깨무침 (5.6.) • 코다리떡강정 (중))(2.4.5.6.12.13. 16.18.) • 배추김치*(9.) • 팽큐쿠키(스승 의날)(1.2.5.6.)	• 조각서리태밥 *(5.) • 육개장 *(1.5.6.13.16.) • 연두부(양념간 장)*(5.6.13.) • 백순대볶음(양 념 장)(2.5.6.10.13.16 .) • 열무김치*(9.) • 참외*	• 마크니카레라이 스 (1.2.5.6.10.12.1 3.15.16.18.) • 탄두리닭다리 (2.5.6.12.13.15. 16.18.) • 깍두기*(9.) • 인도난 (1.2.5.6.) • 수제망고라씨 (1.2.5.6.)	• 퀴노아밥(5.) • 두부고추장찌개 *(5.6.9.13.) • 모듬장조림 (중)(1.5.6.10.13.18 .) • 감자베이컨부침 (1.2.5.6.10.15.1 6.) • 배추김치*(9.)	• 보리밥* • 열무된장국 *(5.6.13.) • 당면콩나물무침 (5.6.13.) • 낙삼새볶음 (2.5.6.9.10.13.) • 오이김치(9.) • 골드키위*
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	-1.5	812.8	715.0	849.2	668.1	651.5
탄수화물(g)			59.6	125.1	119.3	107.7	99.9	110.0
단백질(g)	19.10	19.10	19.3	42.7	26.4	36.2	39.4	37.0
지방(g)			21.1	16.7	17.0	31.2	13.8	9.6

비타민A(R.E)	167.85	234.02	298.7	439.3	296.0	329.0	104.5	324.7
티아민(mg)	0.30	0.38	0.6	0.5	0.5	0.6	0.7	0.7
리보플라빈(mg)	0.37	0.44	0.6	0.6	0.7	0.6	0.8	0.4
비타민C(mg)	23.64	30.48	26.8	24.8	17.9	15.2	21.3	54.8
칼슘(mg)	249.67	307.30	267.2	288.6	307.3	303.9	205.4	230.7
철(mg)	3.77	4.92	5.2	4.0	8.4	3.9	4.1	5.6

- ※ 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