

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

시흥매화중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				5월 22일(월)	5월 23일(화)	5월 24일(수)	5월 25일(목)	5월 26일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> <li>통밀쌀밥(6.)</li> <li>미역장국(5.6.)</li> <li>크림떡볶이(2.5.6.10.13.16.)</li> <li>고등어고추장구이(5.6.7.12.13.)</li> <li>총각김치(9.)</li> <li>아이스크림(쿠앤크)(1.2.5.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>옥수수쌀밥</li> <li>황태감자국(5.6.13.18.)</li> <li>칠리베이션샐러드(1.2.5.6.10.12.13.)</li> <li>목살참스테이크(2.5.6.10.12.13.16.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>골드파인애플</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>눈꽃치즈제육덮밥(2.5.6.10.12.13.)</li> <li>유부숙갓된장국(5.6.)</li> <li>치커리유자청무침(5.6.13.)</li> <li>떠먹는고구마피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)</li> <li>깍두기(9.)</li> <li>마시는요거트(식물성유산균,뽕(2.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>칼슘참쌀밥</li> <li>햄모듬찌개(2.5.6.9.10.13.16.18.)</li> <li>숙주미나리무침(13.)</li> <li>갈비치킨(1.5.6.13.15.18.)</li> <li>백김치(19.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>차조밥</li> <li>감자옹심이국(5.6.8.9.13.18.)</li> <li>통곡물멸치볶음(2.5.6.13.)</li> <li>동그랑땡(1.2.5.6.10.12.15.16.)</li> <li>파김치(9.)</li> <li>멜론</li> </ul>
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 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	750.88	750.88	6.8	873.1	732.0	935.3	760.4	708.8
탄수화물(g)			55.1	126.9	89.0	145.4	99.1	104.5
단백질(g)	19.10	19.10	19.0	32.3	40.7	45.2	49.7	27.2
지방(g)			25.8	27.5	25.5	24.9	19.0	20.8
비타민A(R.E)	167.85	234.02	157.5	177.1	101.1	262.0	84.9	162.3
티아민(mg)	0.30	0.38	0.7	0.4	1.0	0.8	0.7	0.7
리보플라빈(mg)	0.37	0.44	0.6	0.7	0.6	0.8	0.4	0.3
비타민C(mg)	23.64	30.48	26.7	12.1	47.3	46.3	16.9	11.1
칼슘(mg)	249.67	307.30	266.8	232.2	174.8	503.1	142.9	281.2
철(mg)	3.77	4.92	4.3	4.4	3.8	4.2	3.6	5.4

- ※ 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