

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

시흥매화중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				6월 5일(월)	6월 6일(화)	6월 7일(수)	6월 8일(목)	6월 9일(금)
						• 짝두기볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13 .15.16.) • 유자단무지맛살 냉채 (중)(5.13.18.) • 미트파이 (1.2.5.6.10.12.1 5.16.) • 백김치*(19.) • 수제자몽에이드 (팀)(13.)	• 녹차칼슘밥* • 유부복주머니국 (1.2.5.6.9.10.13 .16.) • 갯잎순양파볶음 *(5.6.13.18.) • 자장찜닭 ( 중 ) (2.5.6.8.13.15. 18.) • 배추김치*(9.) • 유즐리과일토폰 요거트 (2.5.6.11.)	• 차조밥* • 매콤소고기무국 (5.6.16.) • 고구마연근맛탕 (중)(1.5.6.13.) • 토마토아라비아 따 연어구이 (5.6.12.13.) • 오이김치(9.) • 레드클로브
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				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
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	-2.2			743.6	851.7	608.1
탄수화물(g)			61.8			106.8	124.6	109.0
단백질(g)	19.10	19.10	18.9			30.2	43.0	31.0
지방(g)			19.3			21.9	15.9	9.5
비타민A(R.E)	167.85	234.02	262.6			115.9	534.4	137.6
티아민(mg)	0.30	0.38	0.5			0.4	0.7	0.5
리보플라빈 (mg)	0.37	0.44	0.5			0.5	0.6	0.4
비타민C(mg)	23.64	30.48	33.2			31.3	43.2	25.1
칼슘(mg)	249.67	307.30	240.3			138.0	403.0	180.0

철 (mg)	3.77	4.92	4.6			3.8	6.2	3.8
--------	------	------	-----	--	--	-----	-----	-----

- ※ 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