

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

시흥매화중학교

(중식)

				6월 12일(월)	6월 13일(화)	6월 14일(수)	6월 15일(목)	6월 16일(금)
주간 학교급식 영양량				· 조각서리태밥 (5.) · 콩나물된장국 (5.6.) · 노각생채 (5.6.13.) · 간장오리불고기 (5.6.13.) · 배추김치(9.) · 카스테라크림파베기(1.2.5.6.)	· 녹두밥 · 햄감자짜글이 (1.2.5.6.10.13.15.16.) · 콩나물파프리카무침 (1.5.6.8.13.) · 가자미버터구이 (2.6.) · 오이김치(9.) · 거꾸로요거트 (2.13.)	· 칼슘찰쌀밥 · 우육면 (5.6.12.13.15.16.18.) · 꿀치즈토마토 (2.5.6.12.13.) · 지파이 (1.2.5.6.12.15.) · 깍두기(9.) · 누가크래커 (1.2.5.6.)	· 가바쌀밥 · 도토리묵냉국 (1.5.6.9.13.16.) · 매콤닭다리살구이 (5.6.12.13.15.) · 감자그라탕 2(2.6.10.12.13.) · 총각김치(9.) · 사과	· 클로렐라밥 · 짬뽕순두부탕 (5.6.9.10.13.17.18.) · 고추잡채&꽃빵 (5.6.10.13.18.) · 칠리깐쇼새우 (1.5.6.9.12.13.18.) · 백김치(19.) · 골드파인애플
				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
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				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	9.0	843.2	718.8	808.4	877.1	846.3
탄수화물(g)			52.7	100.7	105.6	92.2	128.7	119.8
단백질(g)	19.10	19.10	18.4	33.0	37.5	40.1	49.0	31.3
지방(g)			28.9	36.1	18.2	31.4	22.2	25.6
비타민A(R.E)	167.85	234.02	163.6	253.1	121.5	115.1	172.7	155.5
티아민(mg)	0.30	0.38	0.5	0.5	0.4	0.5	0.6	0.4
리보플라빈(mg)	0.37	0.44	0.6	0.6	0.5	0.5	0.6	0.7
비타민C(mg)	23.64	30.48	26.6	15.2	37.6	15.1	23.2	41.7
칼슘(mg)	249.67	307.30	258.9	211.5	139.3	219.9	460.4	263.5
철(mg)	3.77	4.92	6.2	7.5	3.2	7.7	5.2	7.4

※ 에너지는 권장섭취량의 $\pm 10\%$, 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) : $\{(\text{주간영양량의 합} / \text{식단일수}) - \text{학교자체영양기준량의 에너지}\} / \text{학교자체영양기준의 에너지} \times 100$

- 탄수화물 : $(\text{주평균 탄수화물 섭취량} \times 4) / \{(\text{주평균 탄수화물 섭취량} \times 4) + (\text{주평균 단백질 섭취량} \times 4) + (\text{주평균 지방 섭취량} \times 9)\} \times 100$

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.계 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