

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

시흥매화중학교

(중식)

				07월 10일(월)	07월 11일(화)	07월 12일(수)	07월 13일(목)	07월 14일(금)
주간 학교급식 영양량				• 차조밥* • 고추장불고기찌개 (5.6.9.10.13) • 오이부추무침 *(13) • 가자미씨겨자구이 (1.5.6.13) • 백김치*(19) • 겨자마요소스 (1.2.5.6.13) • 그린키위	• 녹두참쌀닭죽(15) • 과일화채 (국)(2.11.13) • 들기름메밀국수 (3.5.6) • 열무김치*(9)	• 고추참치덮밥 (1.5.6.12.13) • 달걀파국 *(1.5.6.13) • 김떡만강정 (1.2.5.6.10.12.13. 16.18) • 배추김치*(9) • 짜먹는요거트(딸 기,포도,망바)(2)	• 기장밥* • 소고기무채국 (5.6.16) • 매콤돼지갈비찜 (5.6.10.13) • 미역줄기맛살볶음 (5.6.13) • 깍두기*(9) • 와플(생크림+사 과)(1.2.5.6.13)	• 오색쌀밥 • 팥이된장국(5.6) • 김가루콩나물무침 (5) • 돈육낙지볶음 (중)(5.6.10.13.18) • 갯잎김치*(9) • 청&적포도
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
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
1) 쌀/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
2) 배추/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
4) 콩/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
낙지/가공품				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
갈치/가공품				국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
오징어/가공품				국내산	국내산/원양산	국내산/원양산	국내산/원양산	국내산/원양산
꽃게/가공품				국내산	국내산/베트남산	국내산/베트남산	국내산/베트남산	국내산/베트남산
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
다량어/가공품				/원양산, 인도네 시아	원양산(캔)/원양 산(캔)	원양산(캔)/원양 산(캔)	원양산(캔)/원양 산(캔)	원양산(캔)/원양 산(캔)
주꾸미/가공품				국내산, 중국산	중국산/중국산	중국산/중국산	중국산/중국산	중국산/중국산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	750.88	750.88	5.5	748.4	774.5	859.5	828.0	751.3
탄수화물(g)			56.2	93.5	116.9	141.1	108.9	101.2
단백질(g)	19.10	19.10	20.0	45.4	33.0	36.4	42.2	42.8
지방(g)			23.7	22.9	15.2	18.9	25.8	22.6
비타민A(mg)	167.85	234.02	254.0	85.2	243.0	366.8	334.4	240.7
티아민(mg)	0.30	0.38	0.7	0.8	0.5	0.5	1.0	0.9
리보플라빈(mg)	0.37	0.44	0.7	0.7	0.9	0.7	0.8	0.6
비타민C(mg)	23.64	30.48	23.8	49.1	20.5	19.6	17.2	12.3
칼슘(mg)	249.67	307.30	259.3	233.1	216.1	286.9	328.8	231.4
철분(mg)	3.77	4.92	7.1	4.4	3.6	16.2	5.9	5.5

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)
 * 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산
 * 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 식재료 원산지

- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찰쌀, 현미, 흑미 및 찌쌀을 포함)
 - 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
 - 3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
 - 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
 - 5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외
- ※ 2023.7.1.부터 25~29번 추가(「원산지표시법 시행령」 제3조)

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.계, 09.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