학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

시흥매화중학교 (중식)

주간 학교급식 영양량	08월 14일(월)	08월 15일(화)	08월 16일(수)	08월 17일(목)	08월 18일(금)
			・혼합잡곡밥*(5) ・케이크*(1.2.5.6.13) ・황태미역국*(5.6.13.18) ・돼지갈비찜*(5.6.10.13.18) ・참나물무침* ・깍두기*(9)	・통밀쌀밥*(6) ・햄모듬찌개*(2.5.6.9.10.13.16.18) ・고등어무조림*(5.6.7.13) ・어묵잡채(중)(1.5.6.13.16.18) ・배추김치*(9)	・칼슘찹쌀밥* ・냉메밀소바(중)(3.5.6.9.13.18) ・참깨드레싱샐러드(1.2.5.6.12.13) ・포크커틀릿2*(1.2.5.6.9.10.12.13) ・오이김치(9)

식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품			국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품			국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
닭고기/가공품			국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
오리고기/가공품			국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
1) 쌀/가공품			국내산	국내산	국내산
2) 배추/가공품			국내산	국내산	국내산
3) 고춧가루/가공품			국내산	국내산	국내산
4) 콩/가공품			국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
낙지/가공품			중국산/중국산	중국산/중국산	중국산/중국산
명태/가공품			러시아산	러시아산	러시아산
고등어/가공품			국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
갈치/가공품			국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
오징어/가공품			국내산/원양산	국내산/원양산	국내산/원양산
꽃게/가공품			국내산/베트남산	국내산/베트남산	국내산/베트남산
참조기/가공품			국내산	국내산	국내산
다랑어/가공품			원양산, 인도네시아산	원양산, 인도네시아산	원양산, 인도네시아산
주꾸미/가공품			국내산, 중국산	국내산, 중국산	국내산, 중국산

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	750.88	750.88	21.1			749.1	729.0	1,248.7
탄수화물(g)			62.5			115.6	95.9	222.4
단백질(g)	19.10	19.10	18.1			37.4	41.9	46.4
지방(g)			19.4			16.7	21.3	22.0
비타민A(mg)	167.85	234.02	202.8			259.7	188.0	160.7
티아민(mg)	0.30	0.38	0.6			0.8	0.6	0.4
리보플라빈(mg)	0.37	0.44	0.7			0.7	0.7	0.7
비타민C(mg)	23.64	30.48	24.2			9.0	29.0	34.5
칼슘(mg)	249.67	307.30	217.1			247.2	185.3	218.9
철분(mg)	3.77	4.92	4.2			4.0	5.0	3.7

* 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 찹쌀, 현미, 흑미 및 찐쌀을 포함)
  2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 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.게, 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