

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

시흥매화중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				08월 21일(월)	08월 22일(화)	08월 23일(수)	08월 24일(목)	08월 25일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> • 녹차칼슘밥 • 버섯매운탕 (5.6.16) <ul style="list-style-type: none"> • 닭갈비 (5.6.13.15.18) <ul style="list-style-type: none"> • 옥수수버터구이 (1.2.5.6.8.10.13.15.16) <ul style="list-style-type: none"> • 배추김치(9) • 대추방울토마토(12) 	<ul style="list-style-type: none"> • 현미차수수밥 • 감자탕 (5.6.9.10.13) <ul style="list-style-type: none"> • 시금치프리타타 (1.2.5.6.10.12.15.16) <ul style="list-style-type: none"> • 오이진미채무침 (5.6.17) <ul style="list-style-type: none"> • 백김치(19) • 바나나토핑요거트(2) 	<ul style="list-style-type: none"> • 누룽지송농 • 케이준치킨샐러드 (1.2.4.5.6.12.13.15.16.18) <ul style="list-style-type: none"> • 오이피클(13) • 차돌크림스파게티 (1.2.5.6.10.13.16.18) <ul style="list-style-type: none"> • 마늘빵(2.5.6) • 깍두기(9) • 포도주스(13) 	<ul style="list-style-type: none"> • 가바쌀밥 • 꼬꼬짬뽕국 (5.6.9.13.15.17.18) <ul style="list-style-type: none"> • 마파두부 (5.6.10.12.13.18) <ul style="list-style-type: none"> • 춘권(1.6.10) • 오이김치(9) • 아이스홍시 	<ul style="list-style-type: none"> • 콩나물밥(양념간장) (5.6.13.16) <ul style="list-style-type: none"> • 우렁살된장국 (5.6.13.18) <ul style="list-style-type: none"> • 돈육김치볶음 (5.6.9.10.13.18) <ul style="list-style-type: none"> • 참쌀콩멸치볶음 (5.6.13) <ul style="list-style-type: none"> • 나박김치 • 골드파인애플
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
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
1) 쌀				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
2) 배추				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
3) 고춧가루				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/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/원양산	국내산/원양산	국내산/원양산	국내산/원양산	국내산/원양산
꽃게/가공품				국내산/베트남산	국내산/베트남산	국내산/베트남산	국내산/베트남산	국내산/베트남산
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
다량어/가공품				원양산, 인도네시아산	원양산, 인도네시아산	원양산, 인도네시아산	원양산, 인도네시아산	원양산, 인도네시아산
주꾸미/가공품				국내산, 중국산	국내산, 중국산	국내산, 중국산	국내산, 중국산	국내산, 중국산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	750.88	750.88	9.1	760.4	923.0	1,031.4	678.7	702.6
탄수화물(g)			51.4	105.7	102.6	148.0	97.3	84.3
단백질(g)	19.10	19.10	21.1	46.3	60.7	34.1	35.3	44.7
지방(g)			27.5	20.5	32.2	35.7	16.3	23.2
비타민A(mg)	167.85	234.02	284.8	340.0	484.2	120.2	202.1	277.4
티아민(mg)	0.30	0.38	0.5	0.5	0.4	0.4	0.5	0.9
리보플라빈(mg)	0.37	0.44	0.6	0.5	1.0	0.3	0.7	0.6
비타민C(mg)	23.64	30.48	30.9	20.7	43.5	38.9	18.1	33.2
칼슘(mg)	249.67	307.30	363.6	226.5	629.8	228.1	200.8	532.6
철분(mg)	3.77	4.92	5.2	3.7	4.8	7.0	4.5	6.0

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