

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

시흥매화중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				09월 11일(월)	09월 12일(화)	09월 13일(수)	09월 14일(목)	09월 15일(금)
				· 짬뽕 (1.5.6.9.10.13.17.18) · 오이무침(파이황과)(13) · 새콤달콤유린기(닭)(5.6.13.15) · 백김치(19) · 오렌지주스(13)	· 오색쌀밥 · 돼지고국밥(부추무침)(5.6.9.10.13.16) · 매콤메밀전병(2.3.5.6.16.18) · 석박지(9) · 초코링토핑요거트(2.5.6.11)	· 김치북음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 미역장국(5.6) · 황도샐러드(1.2.5.11.12.13) · 고구마치즈토핑돈가스(1.2.5.6.10) · 오이김치(9)	· 차수수밥 · 매콤소고기무국(5.6.16) · 당면콩나물무침(5.6.13) · 사과드레싱연어구이(1.2.5.13) · 배추김치(9) · 멜론	· 추억의도시락(1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 시금치된장국(5.6) · 김구이 · 추억의과자(오란다)(4.5)
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
다랑어/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	10.5	830.3	973.0	988.9	613.2	741.9
탄수화물(g)			53.2	129.3	109.8	109.9	96.7	102.5
단백질(g)	19.10	19.10	17.7	41.1	47.0	26.9	33.0	34.6
지방(g)			29.0	17.0	36.4	49.0	9.9	20.5
비타민A(mg)	167.85	234.02	109.5	94.5	63.1	114.5	52.4	223.1
티아민(mg)	0.30	0.38	0.6	0.5	1.2	0.5	0.4	0.5
리보플라빈(mg)	0.37	0.44	0.5	0.4	0.6	0.4	0.4	0.6
비타민C(mg)	23.64	30.48	30.0	72.2	4.7	22.1	11.3	39.8
칼슘(mg)	249.67	307.30	235.5	224.9	236.1	248.7	201.6	266.4
철분(mg)	3.77	4.92	3.7	3.3	3.8	3.5	4.1	3.8