

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

시흥매화중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				10월 09일(월)	10월 10일(화)	10월 11일(수)	10월 12일(목)	10월 13일(금)
					• 혼합잡곡밥(5) • 들깨미역국(5.6) • 잡채(5.6.10.13) • 고등어고추장구이(5.6.7.12.13) • 배추김치(9) • 아이스크림(1.2.5)	• 매콤치킨덮밥 2(2.5.6.12.13.15.16.18) • 유부장국(5.6.9) • 치커리유자청무침(5.6.12.13) • 화오리감자(2.5.6.13) • 깍두기(9) • abc주스	• 차조밥 • 순대국(2.5.6.9.10.13.16) • 양파장아찌(5.6.13) • 김치전(1.5.6.9.10) • 석박지(9) • 바나나	• 완두콩밥 • 감자고추장찌개(5.6.13.16) • 숙주겨자채무침(1.5.6.8.13) • LA돼지갈비구이(5.6.10.13) • 배추김치(9) • 멜론
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품					국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
닭고기/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
오리고기/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
1) 쌀/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산
2) 배추/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산
3) 고춧가루/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산
4) 콩/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
낙지/가공품					중국산/중국산	중국산/중국산	중국산/중국산	중국산/중국산
명태/가공품					러시아산	러시아산	러시아산	러시아산
고등어/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
갈치/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
오징어/가공품					국내산/원양산	국내산/원양산	국내산/원양산	국내산/원양산
꽃게/가공품					국내산/베트남산	국내산/베트남산	국내산/베트남산	국내산/베트남산
참조기/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산
다랑어/가공품					원양산, 인도네시아산	원양산, 인도네시아산	원양산, 인도네시아산	원양산, 인도네시아산
주꾸미/가공품					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	9.5		770.2	920.4	738.4	861.2
탄수화물(g)			58.9		108.5	142.3	137.4	91.6
단백질(g)	19.10	19.10	16.7		29.5	42.2	17.2	47.0
지방(g)			24.4		24.5	19.4	12.8	31.6
비타민A(μg RAE)	167.85	234.02	122.1		234.6	139.8	43.5	70.5
티아민(mg)	0.30	0.38	0.7		0.4	0.6	0.5	1.3
리보플라빈(mg)	0.37	0.44	0.6		0.7	0.5	0.4	0.7
비타민C(mg)	23.64	30.48	17.9		12.0	25.8	20.2	13.5
칼슘(mg)	249.67	307.30	192.1		266.9	190.3	153.8	157.5
철분(mg)	3.77	4.92	4.5		4.2	3.6	5.2	5.3

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 전쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서사용하는 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