

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

시흥매화중학교

(중식)

| 주간 학교급식 영양량 | | | | 10월 30일(월) | 10월 31일(화) | 11월 01일(수) | 11월 02일(목) | 11월 03일(금) |
|--------------|-----------|-----------|------------|--|---|--|--|--|
| | | | | · 조각서리태밥(5) · 두부영란찌개 (5.6.16) · 시금치고추장무침 (5.6) · 치즈볼(1.2.5.6) · 허니시즈닝치킨 (1.2.5.6.13.15) · 깍두기(9) | · 오색쌀밥 · 팽이된장국(5.6) · 상추&깻잎(쌈) · 실곤약야채무침 (5.6.13) · 캠핑모듬구이 (2.5.6.10.15.16) · 무말랭이김치 · 쌈장(5.6.13) · 골드파인애플 | · 제육강된장비빔밥 (5.6.10.13.16) · 들깨무채국(5.6) · 피자토스트 (1.2.5.6.10.12.13. 15.16) · 오이김치(9) · 캐플주스 | · 차조밥 · 달걀파국(1.5.6) · 닭고기데리야끼조 림(5.6.13.15) · 소라살야채무침 (5.6.13) · 군방구이 · 배추김치(9) | · 녹차칼슘밥 · 짬뽕순두부탕 (5.6.9.13.17.18) · 숙주새콤무침(13) · 탕수육맛탕 (5.6.10.12.13.18) · 깍두기(9) · 대추방울토마토 (12) |
| 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/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, 인도네시 아산 | 원양산, 인도네시 아산 | 원양산, 인도네시 아산 | 원양산, 인도네시 아산 | 원양산, 인도네 시아산 |
| 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 | 10.0 | 891.8 | 819.0 | 930.8 | 763.0 | 723.8 |
| 탄수화물(g) | | | 53.8 | 100.4 | 98.1 | 113.9 | 112.7 | 122.6 |
| 단백질(g) | 19.10 | 19.10 | 21.1 | 59.8 | 37.6 | 39.7 | 41.8 | 35.6 |
| 지방(g) | | | 25.2 | 26.9 | 30.6 | 33.5 | 14.2 | 8.7 |
| 비타민A(μg RAE) | 167.85 | 234.02 | 149.8 | 223.8 | 184.6 | 154.8 | 117.7 | 67.9 |
| 티아민(mg) | 0.30 | 0.38 | 0.8 | 0.6 | 1.0 | 1.0 | 0.5 | 0.9 |
| 리보플라빈(mg) | 0.37 | 0.44 | 0.5 | 0.4 | 0.8 | 0.6 | 0.4 | 0.4 |
| 비타민C(mg) | 23.64 | 30.48 | 29.4 | 29.7 | 53.0 | 25.2 | 18.5 | 20.6 |
| 칼슘(mg) | 249.67 | 307.30 | 228.2 | 311.5 | 214.0 | 288.8 | 159.8 | 166.8 |
| 철분(mg) | 3.77 | 4.92 | 3.7 | 3.9 | 3.8 | 3.9 | 4.5 | 2.6 |

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 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