

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

시흥매화중학교

(중식)

				11월 06일(월)	11월 07일(화)	11월 08일(수)	11월 09일(목)	11월 10일(금)
주간 학교급식 영양량				• 오색쌀밥 • 인절미크로와상 (1.2.4.5.6) • 전복미역국 (5.6.18) • 동파육식갈비찜 (5.6.10.13) • 청경채사과우침 (13) • 깍두기(9)	• 귀리밥 • 건새우아욱된장국 (5.6.9) • 연두부샐러드 (5.6.13) • 로제찜닭 (1.2.5.6.10.12.13. 15.16.17.18) • 배추김치(9) • 바나나	• 돈가스마요덮밥 (1.5.6.10.13) • 맑은콩나물국 (5.6) • 꿀치즈토마토 (2.12) • 매콤어묵꼬치 (1.5.6.13) • 오이김치(9)	• 연잎쌀밥 • 해물칼제비 (5.6.9.13.17.18) • 연근떡갈비 (2.5.6.10.13.15.16 .18) • 배추겉절이 • 블루베리그레놀라 요거트(2.5.6.13)	• 비빔밥(볶음고추 장)(5.6.16) • 유부배추국(5.6) • 달걀후라이(1) • 쌀떡양념구이 (5.6.12.13) • 깍두기(9) • 미숫가루라떼(5)
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, 인 도네시아산	원양산, 인도네시 아산/원양산, 인 도네시아산	원양산, 인도네시 아산/원양산, 인 도네시아산	원양산, 인도네시 아산/원양산, 인 도네시아산	원양산, 인도네 시아산/원양산, 인도네시아산
주꾸미/가공품				중국산/중국산	중국산/중국산	중국산/중국산	중국산/중국산	중국산/중국산
전복/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	750.88	750.88	17.0	819.1	861.1	792.2	1,110.8	809.3
탄수화물(g)			55.3	93.2	118.2	93.8	169.9	125.4
단백질(g)	19.10	19.10	16.2	37.1	40.5	27.3	39.8	31.1
지방(g)			28.5	31.3	24.5	34.2	28.6	19.3
비타민A(㎍ RAE)	167.85	234.02	196.1	90.3	295.1	176.1	143.5	275.3
티아민(mg)	0.30	0.38	0.8	1.2	0.8	0.3	1.3	0.4
리보플라빈(mg)	0.37	0.44	0.6	0.8	0.7	0.5	0.5	0.6
비타민C(mg)	23.64	30.48	20.0	6.5	32.7	20.2	24.4	16.4
칼슘(mg)	249.67	307.30	277.3	150.5	373.3	238.8	296.2	327.7
철분(mg)	3.77	4.92	5.4	3.7	4.1	4.2	10.6	4.1

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