

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

시흥매화중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				11월 20일(월)	11월 21일(화)	11월 22일(수)	11월 23일(목)	11월 24일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> • 클로렐라밥* • 돈육김치찌개*(5.6.9.10) • 오리불고기(5.6.13) • 무청시래기볶음(5.6) • 푸실리폴강정(1.5.6.13) • 짬두기*(9) 	<ul style="list-style-type: none"> • 목살필라프(5.6.10.12.13.16.18) • 게살스프(중)(1.5.6.8) • 감말랭이과일샐러드(1.2.5.12) • 행운의네잎클로버향박(1.2.5.6.10.12.15.16) • 나박김치*(9) • 데미그라스소스(1.2.5.6.12.13.16.18) 	<ul style="list-style-type: none"> • 자장밥*(2.5.6.10.13.16) • 단무지오이무침(13) • 닭꼬치*(5.6.13.15) • 배추김치*(9) • 마시는요거트(하루요거트썩썩)(2) 	<ul style="list-style-type: none"> • 김밥맛볶음밥(중)(1.2.5.6.8.10.15.16) • 미역장국(5.6) • 차돌떡볶이(중)(1.5.6.10.13.15.16) • 감자튀김(갈릭디핑)(1.2.5.6.13) • 짬두기*(9) • 샤인머스켓 	<ul style="list-style-type: none"> • 혼합잡곡밥*(5) • 소고기무국*(5.6.16) • 고등어레몬구이(7) • 만두오꼬노미야끼(1.5.6.10.13.15.16.18) • 배추김치*(9) • 황금향
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/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
다랑어/가공품				원양산, 인도네시아산/원양산, 인	원양산, 인도네시아산/원양산, 인	원양산, 인도네시아산/원양산, 인	원양산, 인도네시아산/원양산, 인	원양산, 인도네시아산/원
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	9.9	902.1	888.4	853.9	750.9	732.2
탄수화물(g)			56.0	100.0	130.2	132.3	124.5	87.4
단백질(g)	19.10	19.10	15.5	33.9	31.8	35.7	26.8	30.4
지방(g)			28.5	39.2	27.2	19.2	16.6	27.5
비타민A(μg RAE)	167.85	234.02	134.8	188.1	163.2	168.9	130.6	23.2
티아민(mg)	0.30	0.38	0.7	0.7	0.9	1.1	0.4	0.6
리보플라빈(mg)	0.37	0.44	0.7	0.9	0.6	0.7	0.5	0.5
비타민C(mg)	23.64	30.48	21.3	9.3	29.5	20.2	17.6	30.0
칼슘(mg)	249.67	307.30	213.7	206.9	262.1	231.6	228.8	139.3
철분(mg)	3.77	4.92	6.1	5.1	3.7	13.0	4.1	4.8

* 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