

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

시흥매화중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				11월 27일(월)	11월 28일(화)	11월 29일(수)	11월 30일(목)	12월 01일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> • 녹두밥 • 바지락된장국 (5.6.18) • 간장닭볶음 (5.6.13.15.18) • 고구마치즈구이 (1.2.5.6.13) • 깍두기(9) • 골드파인애플 	<ul style="list-style-type: none"> • 기장밥 • 소고기낙지전골 (5.6.13.16) • 매크사태찜 (5.6.10.13) • 마늘종진미채무침 (5.6.13.17) • 플라워파이 (1.2.5.6.13) • 잿잎김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> • 마제소바 (1.3.5.6.9.10.12.13.18) • 맑은장국 (1.2.5.6.9) • 꼬들무장아찌무침 (13) • 새우튀김 (1.2.5.6.9.12.13) • 오이김치(9) • 과일무딩 	<ul style="list-style-type: none"> • 가바쌀밥 • 햄모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) • 파래자반볶음(13) • 가자미구이(6) • 백김치(9) • 콘소스 (1.2.5.6.13) • 딸기바나나라떼 (2) 	<ul style="list-style-type: none"> • 클로렐라밥 • 매크소고기무국 (5.6.16) • 연두부(양념간장)(5.6.13) • 돈육숙주볶음 (5.6.10.12.13.16.18) • 피자봉어빵 (2.5.6.12.15.16) • 배추김치(9)
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, 인도네시아산	원양산, 인도네시아산	원양산, 인도네시아산	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	16.8	903.7	904.0	827.9	825.6	923.2
탄수화물(g)			54.0	144.0	112.7	122.8	100.9	100.2
단백질(g)	19.10	19.10	17.4	37.7	49.6	30.3	38.6	30.9
지방(g)			28.6	18.1	25.7	23.7	27.1	41.8
비타민A(μg RAE)	167.85	234.02	126.2	98.9	214.8	148.4	111.4	57.6
티아민(mg)	0.30	0.38	0.8	0.5	1.0	0.5	0.6	1.6
리보플라빈(mg)	0.37	0.44	0.6	0.6	0.8	0.6	0.5	0.7
비타민C(mg)	23.64	30.48	21.1	35.5	17.2	6.5	29.2	17.0
칼슘(mg)	249.67	307.30	224.0	220.5	200.0	280.3	235.3	184.0
철분(mg)	3.77	4.92	3.8	4.6	4.6	4.0	2.5	3.3

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 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.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