

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

시흥은행중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				05월 27일(월)	05월 28일(화)	05월 29일(수)	05월 30일(목)	05월 31일(금)
				• 옥수수밥 • -배추된장국 (5.6.9.18) • -돈사태매콤찜 (5.6.10) • -콘버터치즈구이 (1.2.5.6.8) • 총각김치(9)	• -흑미밥 • -낙지연포탕 (5.6.9.16.17) • 시금치무침(5.6) • -스팸김치볶음 (1.5.6.9.10.13.15.16) • -삼색전/오징어김치 전 (1.2.5.6.8.9.10.12.15 .16.17) • 파인애플	• 날치알김치볶음밥 (1.5.6.9.10.13.15.16. 17.18) • -계란살파국 (1.5.6.8.9.13.16.17.1 8) • -단무지무침 • -고구마치즈롤까스 (1.2.5.6.10.12.13.16. 17.18) • -얼려먹는요구르트 (2)	• -차수수밥 • -황태국(1.5.6) • -오이생채(5.6) • -닭다리살볶음 (5.6.10.13.15.16.17.1 8) • 배추김치(9)	• -현미밥 • -감자양파국(5.6.9) • -보쌈/쌈장 (5.6.9.10) • -마늘쫀무말랭이무 침(5.6) • 배추김치(9) • -골드키위
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내 산	국내산(한우)/국내 산	국내산(한우)/국내 산	국내산(한우)/국내 산	국내산(한우)/국내 산
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
낙지/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	753.00	753.00	10.2	744.9	611.0	1,507.5	538.9	748.1
탄수화물(g)			45.7	112.5	87.5	97.7	78.9	89.6
단백질(g)	18.76	18.76	13.3	32.7	18.7	24.6	24.0	35.9
지방(g)			41.0	16.9	20.1	110.9	12.8	25.2
비타민A(㎍ RAE)	167.89	232.38	112.0	116.5	213.4	66.0	109.1	54.9
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.8	0.2	0.3	0.3	1.0
리보플라빈(mg)	0.37	0.45	0.4	0.6	0.5	0.3	0.2	0.6
비타민C(mg)	23.51	30.23	31.5	15.4	44.4	15.4	23.0	59.3
칼슘(mg)	252.40	310.10	168.0	176.4	161.3	199.5	131.9	170.6
철분(mg)	3.80	4.98	2.9	3.5	2.3	2.8	2.0	3.6