

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

시흥은행중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				10월 28일(월)	10월 29일(화)	10월 30일(수)	10월 31일(목)	11월 01일(금)
				· -혼합잡곡밥(5) · -참치김치찌개(5.6.9) · -오이생채(5.6.13) · 차돌숙주볶음(5.6.13.16.18) · 깍두기(9) · -초콜릿칩모찌쿠키(1.2.5.6)	· -혼합잡곡밥(5) · -사골우거지국(5.6.9.13.16) · -어묵잡채(1.5.6.16) · -치즈계란말이(1.2.5.6.10.15.16) · 깍두기(9)	· -바삭불고기덮밥(1.2.16) · -달걀실파국(1.5.6.9) · -두부고추장(5.6.10.13) · -소떡소떡(1.5.6.10.15.16) · 배추김치(9) · -망고라떼(2)	· -혼합잡곡밥(5) · -행모듬찌개(사골)(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) · -철판닭갈비(2.5.6.12.13.15.16.18) · -유즐리멸치볶음(5.6.13) · 깍두기(9) · -오렌지	· 참쌀밥(5.6.9.15) · -닭미역국(5.6.10) · -졸면야채무침(5.6.13) · 배추김치(9) · -클레이즈드도넛(1.2.5.6)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				*차돌숙주볶음-한우/국내산	*사골우거지국-한우/국내산 *어묵잡채-한우/국내산	*바삭불고기덮밥-국내산		
돼지고기/가공품						*두부고추장-국내산 *소떡소떡-행/국내산	*행모듬찌개-행,돈육/국내산	*돼지갈비찜-국내산
닭고기/가공품								*닭미역국-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
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	753.00	753.00	19.9	722.2	664.0	1,503.9	755.4	868.5
탄수화물(g)			46.2	90.6	85.6	122.8	108.2	106.8
단백질(g)	18.76	18.76	15.2	31.5	22.8	41.8	36.5	36.4
지방(g)			38.6	24.7	24.1	92.6	18.7	30.9
비타민A(㎍ RAE)	167.89	232.38	134.7	84.4	129.2	223.8	99.0	136.9
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.2	0.2	0.3	0.6	0.9
리보플라빈(mg)	0.37	0.45	0.5	0.5	0.4	0.6	0.4	0.5
비타민C(mg)	23.51	30.23	18.8	12.1	9.2	13.3	48.2	11.2
칼슘(mg)	252.40	310.10	279.2	225.4	265.3	349.2	261.1	295.2
철분(mg)	3.80	4.98	3.1	3.5	3.4	3.0	2.4	2.9

* 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, 김절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/열같이배추/봄동배추

3) 고춧가루: 배추김치, 김절이, 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.갯