

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

시흥은행초등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				08월 21일(월)	08월 22일(화)	08월 23일(수)	08월 24일(목)	08월 25일(금)
				차수수밥 쇠고기버섯전골 (5.16) 비엔나소세지감자 구이(5.10.16) 여름굴 그린샐러드 (12) *키위소스 배추김치(9)	차조밥 순두부찌개 (1.5.9.18) 로제찜닭 (2.5.6.8.15) 가지양념구이 (5.6.18) 열무김치(9) 청사과	자장밥(5.6.10) 단무지무침 배추김치(9) 몬테크리스토 샌드위치 (1.2.5.6.10.12.16)	보리밥 애호박된장찌개 (5.9.18) 오삼불고기 (5.10.17) 고구마줄기볶음(5) 배추김치(9) 샤인머스켓주스	혼합잡곡밥(5) 김치우동(2.5.6.9) 오향장육(5.10) 오이상추무침(5) 깍두기(9)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀/잡쌀/죽/누룽지				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루/배추(얼갈이포함)				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국 내산				
돼지고기/가공품				/국내산		국내산/국내산	국내산	국내산
닭고기/가공품					국내산			
오리고기/가공품								
비고(낙지,고등어,명태,갈치,오징어, 꽃게,참조기,콩,두부,콩비지,아귀, 주꾸미,다랑어/가다랑어포,전복)					순두부:국산		오징어: 국산 두부: 국산	가다랑어포: 인도네시아
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	592.30	592.30	-8.8	522.5	521.0	575.2	539.6	542.3
탄수화물(g)			61.1	74.3	76.1	93.7	80.9	79.0
단백질(g)	14.07	14.07	16.9	16.9	23.8	17.9	24.6	28.9
지방(g)			22.0	17.2	12.4	13.0	11.6	10.5
비타민A(RE)	120.06	171.58	64.0	52.4	109.4	63.2	68.4	26.5
티아민(mg)	0.22	0.27	0.5	0.4	0.4	0.4	0.5	0.7
리보플라빈 (mg)	0.25	0.33	0.3	0.3	0.4	0.3	0.3	0.4
비타민C(mg)	16.62	21.11	16.1	44.3	3.4	17.5	9.7	5.7
칼슘(mg)	206.47	249.17	131.5	93.7	163.1	108.4	169.9	122.3
철분(mg)	2.63	3.37	2.4	2.0	3.0	1.8	2.9	2.2

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~70%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

* 알레르기 정보

- ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣