

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

시흥은행초등학교

(중식)

	09월 11일(월)	09월 12일(화)	09월 13일(수)	09월 14일(목)	09월 15일(금)
주간 학교급식 영양량	통밀밥(6) 쇠고기무국(5.16) 가자미버터구이 (2.6) 쫄면채소무침(5.6) 배추김치(9)	흑미밥 감자어묵국(5.8) 돼지고기연근조림 (1.5.10) 오징어김치전 (1.6.9.17) 총각김치(9)	단호박카레라이스 (2.5.6.10) 새우맛연근튀김 (6.9) 배추김치(9) 요구르트후르츠 라이타(2)	율무밥 동태매운탕(5.9) 안동찜닭(5.8.15) 미역줄기볶음(5) 배추김치(9) 거봉	보리밥 애호박된장찌개 (5.9.18) 돼지고기편육 (5.10) 오이상추무침(5) 배추김치(9) 쌈장(5). 무쌈

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)				
돼지고기/가공품		국내산	국내산		국내산
닭고기/가공품				국내산	
오리고기/가공품					
비고(낙지,고등어,명태,갈치,오징어, 꽃게,참조기,콩,두부,콩비지,아귀, 주꾸미,다랑어/가다랑어포,전복)		오징어:국내산			두부:국내산

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	592.30	592.30	-7.3	538.2	554.6	609.9	508.0	533.6
탄수화물(g)			62.1	82.3	83.7	101.1	79.7	69.6
단백질(g)	14.07	14.07	18.4	27.0	26.7	14.5	25.4	29.8
지방(g)			19.5	8.9	10.8	15.9	9.0	13.7
비타민A(RE)	120.06	171.58	89.4	47.6	58.6	188.7	108.3	43.7
티아민(mg)	0.22	0.27	0.5	0.3	0.6	0.5	0.4	0.8
리보플라빈 (mg)	0.25	0.33	0.4	0.3	0.5	0.3	0.4	0.5
비타민C(mg)	16.62	21.11	14.0	7.7	13.0	23.3	16.1	10.1
칼슘(mg)	206.47	249.17	140.7	98.4	129.2	166.3	160.8	148.7
철분(mg)	2.63	3.37	2.4	1.9	2.3	1.9	2.4	3.5

* 에너지는 권장섭취량의 $\pm 10\%$, 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