

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

시흥은행중학교

주간 학교급식 영양량					03월 10일(월)	03월 11일(화)	03월 12일(수)	03월 13일(목)	03월 14일(금)
					<ul style="list-style-type: none"> -혼합잡곡밥(5) -차돌문장찌개(5.6.9.16) -오징어초무침(5.6.13.17) -크림치즈(1.2.5.6) -스팸알감자버터구이(1.2.5.6.10.12.16) -배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> -혼합잡곡밥(5) -낙지수제비국(5.6.9.17) -돈갈비김치찜(5.6.9.10) -숙주미나리무침(5.6) -깍두기(9) -참쌀약과(2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> -참쌀밥 -잔치국수(1.2.5.6.9.12.18) -바삭닭다리구이&소스(1.2.5.6.12.15.16) -배추겉절이(9) -짜요짜요(2) 	<ul style="list-style-type: none"> -혼합잡곡밥(5) -육개장(1.5.6.16) -순대버무리(1.2.5.6.8.10.12.15.16.18) -연어구이/소스(1.2.5.6) -배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> -쇠고기콩나물밥/양념간장(5.6.16) -무청시래기국(5.6.9) -콘샐러드(1.2.5.6.11.13) -분모자찜닭(5.6.15) -배추김치(9) -샤인머스켓요구르트(2)
식재료					원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
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
낙지/가공품					중국산	중국산	중국산	중국산	중국산
오징어/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	751.17	751.17	13.7	719.0	812.4	1,014.5	760.1	962.5	
탄수화물(g)			54.9	98.2	115.5	117.8	110.7	133.4	
단백질(g)	18.87	18.87	17.4	23.9	36.3	49.5	32.9	39.6	
지방(g)			27.7	24.8	20.7	35.2	19.9	28.2	
비타민A(μg RAE)	167.94	232.22	106.0	80.8	42.7	167.7	72.3	166.6	
티아민(mg)	0.30	0.30	0.5	0.3	0.9	0.7	0.4	0.5	
리보플라빈(mg)	0.37	0.45	0.5	0.4	0.4	0.5	0.4	0.9	
비타민C(mg)	23.47	30.15	15.1	20.1	11.0	14.1	7.2	22.9	
칼슘(mg)	253.95	311.76	257.1	227.9	189.6	350.3	265.8	252.0	
철분(mg)	3.82	5.01	3.6	2.5	3.0	3.5	4.2	4.9	

* 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.잣