

학교급식 영양표시제

시흥신일초등학교

주간 학교급식 영양량				10월 02일(월)	10월 03일(화)	10월 04일(수)	10월 05일(목)	10월 06일(금)
				재량휴업일	개천절	<우정메뉴> 삼각주먹밥 (1.2.5.6.10.15.16) 오이지우침k(13) 고추장모양떡볶 이 ^(1.2.5.6.12.13.16.1 8) 연근새우맛튀김 k(5.6.9.13) 깍두기^(9) 수제바나나요거트k(2)	귀리밥^ 우리 옥수수빵 (1.2.5.6) 돼지등뼈감자 탕^(5.6.9.10) 고등어조림 k(5.6.7.13) 삼색나물^(5.6)	곤드레나물밥(5.6) 청국장찌개[김 치]k(5.6.9) 꼬마연두부, 양념장 k(5.6.13) 안동찜닭^(5.6.13.15) 오이김치K(9) 사과K
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품						국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)
돼지고기/가공품						국내산/	국내산/	국내산/
닭고기/가공품						국내산/	국내산/	국내산/
오리고기/가공품						국내산/	국내산/	국내산/
양고기/가공품						국내산/	국내산/	국내산/
1) 쌀/가공품						국내산	국내산	국내산
2) 배추/가공품						국내산	국내산	국내산
3) 고춧가루/가공품						국내산	국내산	국내산
4) 콩/가공품						국내산/	국내산/	국내산/
넙치/가공품						사용안함	사용안함	사용안함
조피볼락/가공품						사용안함	사용안함	사용안함
참돔/가공품						사용안함	사용안함	사용안함
미꾸라지/가공품						국내산/	국내산/	국내산/
뱅장어/가공품						국내산/	국내산/	국내산/
낙지/가공품						중국산/	중국산/	중국산/
명태/가공품						러시아/	러시아/	러시아/
고등어/가공품						국내산/	국내산/	국내산/
갈치/가공품						국내산/	국내산/	국내산/
오징어/가공품						국내산/	국내산/	국내산/
꽃게/가공품						국내산/	국내산/	국내산/
참조기/가공품						국내산/	국내산/	국내산/
다랑어/가공품						원양산/	원양산/	원양산/
아귀/가공품						국내산/	국내산/	국내산/
주꾸미/가공품						베트남산/	베트남산/	베트남산/
가리비/가공품						사용안함	사용안함	사용안함
우렁쉥이/가공품						국내산/	국내산/	국내산/
전복/가공품						국내산/	국내산/	국내산/
방어/가공품						사용안함	사용안함	사용안함
부세/가공품						사용안함	사용안함	사용안함
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	602.23	602.23	651.97			577.5	742.3	636.1
탄수화물(g)						105.3	90.4	75.1
단백질(g)	14.48	14.48	28.77			16.9	36.7	32.7
지방(g)						11.2	24.2	21.7
비타민A(mg)	123.21	176.43	123.57			110.8	135.4	124.5
티아민(mg)	0.23	0.29	0.63			0.3	0.9	0.7
리보플라빈(mg)	0.28	0.34	0.60			0.4	0.8	0.6
비타민C(mg)	17.07	21.71	16.47			20.2	16.9	12.3
칼슘(mg)	208.54	252.60	226.10			316.0	188.7	173.6
철분(mg)	2.66	3.42	3.20			2.3	4.3	3.0

* 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
 - 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.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

학교급식 영양표시제

시흥신일초등학교

주간 학교급식 영양량				10월 09일(월)	10월 10일(화)	10월 11일(수)	10월 12일(목)	10월 13일(금)
				한글날	<우정메뉴> 미니밥 새우튀움바파스타 (1.2.5.6.9.13.16) 마늘빵(2.5.6) 단감샐러드/파인소스 k(12.13) 깍두기^(9) 오이피클	발아현미밥` 건새우아욱국` (5.6.9) 오이고추멸치볶음 k(5.6.13) 철판순대볶음 ` (2.5.6.10.12.13.16) 총각김치^(9) 파인애플^	차수수밥^ 쇠고기미역국 k(5.6.16) 게맛살오이초무 침` (1.5.6.8.13) 김치피자탕수육 k(1.2.5.6.9.10.12.13) 깍두기^(9) 멜론k	<운동회-우정메뉴> 우리밀빵 수제패티 건 강버거 (1.2.5.6.10.12.13.16 .18) 아이스망고바 수제자몽에이드(13)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품					국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)
돼지고기/가공품					국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
닭고기/가공품					국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
오리고기/가공품					국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
양고기/가공품					국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
1) 쌀/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산
2) 배추/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산
3) 고춧가루/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산
4) 콩/가공품					국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
넙치/가공품					사용안함	사용안함	사용안함	사용안함
조피볼락/가공품					사용안함	사용안함	사용안함	사용안함
참돔/가공품					사용안함	사용안함	사용안함	사용안함
미꾸라지/가공품					국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
뱅장어/가공품					국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
낙지/가공품					중국산/	중국산/	중국산/	중국산/
명태/가공품					러시아/	러시아/	러시아/	러시아/
고등어/가공품					국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
갈치/가공품					국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
오징어/가공품					국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
꽃게/가공품					국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
참조기/가공품					국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
다랑어/가공품					원양산/	원양산/	원양산/	원양산/
아귀/가공품					국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
주꾸미/가공품					베트남산/	베트남산/	베트남산/	베트남산/
가리비/가공품					사용안함	사용안함	사용안함	사용안함
우렁쉥이/가공품					국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
전복/가공품					국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
방어/가공품					사용안함	사용안함	사용안함	사용안함
부세/가공품					사용안함	사용안함	사용안함	사용안함
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	602.23	602.23	542.4		557.9	470.7	503.3	637.7
탄수화물(g)					76.1	90.3	75.2	85.8
단백질(g)	14.48	14.48	19.50		14.1	15.4	26.2	22.3
지방(g)					21.7	5.4	10.1	22.7
비타민A(R.E)	123.21	176.43	100.15		92.1	161.2	47.3	100.0
티아민(mg)	0.23	0.29	0.48		0.2	0.3	0.6	0.8
리보플라빈(mg)	0.28	0.34	0.30		0.3	0.4	0.2	0.3
비타민C(mg)	17.07	21.71	22.48		7.7	36.4	7.5	38.3
칼슘(mg)	208.54	252.60	191.35		123.5	253.2	157.3	231.4
철분(mg)		3.42	2.53		2.3	3.1	2.1	2.6

* 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
 - 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.계 9.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

학교급식 영양표시제

시흥신일초등학교

주간 학교급식 영양량				10월 16일(월)	10월 17일(화)	10월 18일(수)	10월 19일(목)	10월 20일(금)
				고구마밥(5) 참치김치찌개 (5.6.9.18) 뽕해초무침k(5.6.13) 오리훈제채소무침 k(5.6.13.18) 총각김치^(9) 굴	날치알김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15. 16.18) 홍합무국k(5.6.9.18) 우리밀호떡k(1.2.5.6) 동태커플릿(오 븐)k(1.5.6) 오이김치k(9) 적채타르타르소스 k(1.5.13)	들기름무밥/양념장 (5.6) 매콤순두부찌개 (5.6.9.10.18) 돼지갈비무조림 k(5.6.10.13) 도라지초무 침^(5.6.13) 열무김치k(9) 아이스홍시	차수수밥^ 호박된장찌개k(5.6) 취나물두부무침 k(5.6.13.18) 불고기낙지볶음 k(5.6.10.13) 배추김치^(9) 배k	개교기념일
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	
돼지고기/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	
닭고기/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	
오리고기/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	
양고기/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	
1) 쌀/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
2) 배추/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
4) 콩/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	
넙치/가공품				사용안함	사용안함	사용안함	사용안함	
조피블락/가공품				사용안함	사용안함	사용안함	사용안함	
참돔/가공품				사용안함	사용안함	사용안함	사용안함	
미꾸라지/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	
뱅장어/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	
낙지/가공품				중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	
명태/가공품				러시아/	러시아/	러시아/	러시아/	
고등어/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	
갈치/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	
오징어/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	
꽃게/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	
참조기/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	
다랑어/가공품				원양산/	원양산/	원양산/	원양산/	
아귀/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	
주꾸미/가공품				베트남산/	베트남산/	베트남산/	베트남산/	
가리비/가공품				사용안함	사용안함	사용안함	사용안함	
우렁쉥이/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	
전복/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	
방어/가공품				사용안함	사용안함	사용안함	사용안함	
부세/가공품				사용안함	사용안함	사용안함	사용안함	
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	602.23	602.23	531.18	466.1	647.3	543.8	467.5	
탄수화물(g)				63.8	80.9	70.1	63.9	
단백질(g)	14.48	14.48	26.00	21.1	22.3	31.7	28.9	
지방(g)				14.3	24.0	14.3	9.9	
비타민A(R.E)	123.21	176.43	71.73	40.7	77.6	81.4	87.2	
티아민(mg)	0.23	0.29	0.58	0.4	0.3	0.9	0.7	
리보플라빈(mg)	0.28	0.34	0.40	0.4	0.2	0.6	0.4	
비타민C(mg)	17.07	21.71	48.78	159.9	12.7	10.4	12.1	
칼슘(mg)	208.54	252.60	160.23	124.0	203.5	181.6	131.8	
철분(mg)	2.66	3.42	3.55	3.6	2.8	4.1	3.7	

* 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

- 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.계 9.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

학교급식 영양표시제

시흥신일초등학교

주간 학교급식 영양량				10월 23일(월)	10월 24일(화)	10월 25일(수)	10월 26일(목)	10월 27일(금)
				계란파국` (1.5.6.9.18) 브로콜리채소볶음밥k 소시지채소볶음 k(2.5.6.10.12.13.15.16) 표고애호박볶음 k(9.13) 배추김치^(9) 굴	<독도의날> 보리밥^ 매생이떡국(사골)(1.5.6.16) 가지두반장볶음^(5.6.10.12.13.18) 고등어갈비k(5.6.7.13) 총각김치^(9) 사과K	<우정메뉴> 검정콩밥(5) 꽃게된장찌개(5.6.8.17.18) 브로콜리 닭채소조림k(2.5.6.12.13.15.16.18) 또띠아피자k(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 깍두기^(9) 유자주스k(13)	현미밥^ 닭칼국수(5.6.15) 김치도토리묵무침k(5.6.9.13) 해물파전k(1.5.6.17.18) 석박지32k(9) 황금향k	기장밥^ 미니붕어빵(1.2.5.6) 육개장k(5.6.13.16) 돼지고기단호박조림k(5.6.10.13) 단감오이무침^(13) 열무김치k(9)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)
돼지고기/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
닭고기/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
오리고기/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
양고기/가공품				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/
넙치/가공품				사용안함	사용안함	사용안함	사용안함	사용안함
조피블락/가공품				사용안함	사용안함	사용안함	사용안함	사용안함
참돔/가공품				사용안함	사용안함	사용안함	사용안함	사용안함
미꾸라지/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
뱅장어/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
낙지/가공품				중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/
명태/가공품				러시아/	러시아/	러시아/	러시아/	러시아/
고등어/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
갈치/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
오징어/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
꽃게/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
참조기/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
다랑어/가공품				원양산/	원양산/	원양산/	원양산/	원양산/
아귀/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
주꾸미/가공품				베트남산/	베트남산/	베트남산/	베트남산/	베트남산/
가리비/가공품				사용안함	사용안함	사용안함	사용안함	사용안함
우렁쉥이/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
전복/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
방어/가공품				사용안함	사용안함	사용안함	사용안함	사용안함
부세/가공품				사용안함	사용안함	사용안함	사용안함	사용안함
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	602.23	602.23	537.58	487.0	559.5	536.0	628.5	476.9
탄수화물(g)				64.4	81.7	80.2	104.2	73.1
단백질(g)	14.48	14.48	25.00	18.9	25.5	31.6	22.8	26.2
지방(g)				17.1	13.5	9.7	11.7	7.9
비타민A(R.E)	123.21	176.43	89.10	129.2	34.2	89.5	106.1	86.5
티아민(mg)	0.23	0.29	0.48	0.4	0.3	0.7	0.3	0.7
리보플라빈(mg)	0.28	0.34	0.38	0.3	0.5	0.4	0.4	0.3
비타민C(mg)	17.07	21.71	17.98	41.6	4.3	11.2	23.7	9.1
칼슘(mg)	208.54	252.60	116.10	145.5	68.5	165.5	97.1	103.9
철분(mg)	2.66	3.42	2.72	2.1	3.6	2.9	2.7	2.3

* 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

- 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.계 9.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

학교급식 영양표시제

시흥신일초등학교

주간 학교급식 영양량				10월 30일(월)	10월 31일(화)	11월 01일(수)	11월 02일(목)	11월 03일(금)
				고소한카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 멸치채소튀김k(5.6) 배추김치^(9) 우리쌀시리얼요거트 k(2.5.6)	현미참쌀밥` 콩나물국`(5.6.9) 달콤마늘보쌈 k(1.2.5.6.10.13) 양배추찜 오징어배초무침 k(5.6.13.17) 쌈장k(1.5.6.13)			
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)	국내산(한우)			
돼지고기/가공품				국내산/	국내산/			
닭고기/가공품				국내산/	국내산/			
오리고기/가공품				국내산/	국내산/			
양고기/가공품				국내산/	국내산/			
1) 쌀/가공품				국내산	국내산			
2) 배추/가공품				국내산	국내산			
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산			
4) 콩/가공품				국내산/	국내산/			
넙치/가공품				사용안함	사용안함			
조피볼락/가공품				사용안함	사용안함			
참돔/가공품				사용안함	사용안함			
미꾸라지/가공품				국내산/	국내산/			
뱅장어/가공품				국내산/	국내산/			
낙지/가공품				중국산/	중국산/			
명태/가공품				러시아/	러시아/			
고등어/가공품				국내산/	국내산/			
갈치/가공품				국내산/	국내산/			
오징어/가공품				국내산/	국내산/			
꽃게/가공품				국내산/	국내산/			
참조기/가공품				국내산/	국내산/			
다랑어/가공품				원양산/	원양산/			
아귀/가공품				국내산/	국내산/			
주꾸미/가공품				베트남산/	베트남산/			
가리비/가공품				사용안함	사용안함			
우렁쉥이/가공품				국내산/	국내산/			
전복/가공품				국내산/	국내산/			
방어/가공품				사용안함	사용안함			
부세/가공품				사용안함	사용안함			
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	602.23	602.23	573.35	603.5	543.2			
탄수화물(g)				102.8	63.1			
단백질(g)	14.48	14.48	24.05	13.3	34.8			
지방(g)				15.6	16.0			
비타민A(R.E)	123.21	176.43	227.25	377.0	77.5			
티아민(mg)	0.23	0.29	0.90	1.0	0.8			
리보플라빈(mg)	0.28	0.34	0.45	0.5	0.4			
비타민C(mg)	17.07	21.71	30.30	41.4	19.2			
칼슘(mg)	208.54	252.60	163.15	178.9	147.4			
철분(mg)	2.66	3.42	3.45	4.5	2.4			

* 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
 - 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.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