

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량		7월 1일(월)	7월 2일(화)	7월 3일(수)	7월 4일(목)	7월 5일(금)	7월 5일(금)	6월 30일(일)
		· 친환경잡곡밥 5. · 감자된장국 · 초코칩스/우유 2.5.6.13. · 콩나물무침 5. · 돈육청경채볶음 5.6.10.13. · 배추김치 9.	· 친환경백미밥 · 개살야채죽 8.13. · 아몬드후레이크/우유 2.5.6.13. · 달걀옷식빵토스트 1.2.5.6.13. · 배추김치 9.13. · 방울토마토 12.	· 친환경백미밥 · 시래기된장국 5.6.13.18. · 참치김치볶음 9.13.18. · 비엔나야채볶음 2.6.10.15. · 깍두기 9.13. · 크림치즈롤데니쉬 1.2.5.6.13.14.	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 야채계란말이 1. · 달걀개야채볶음 13.15. · 배추김치 9.13. · 아몬드머핀 1.2.5.6.13.	· 친환경백미밥 · 흑임자깨죽 · 초코칩스/우유 2.5.6.13. · 새송이장조림 5.6. · 돈사태감자찜 5.6.10. · 배추김치 9.13.		
		· 추가밥 · 크림커리우동 2.5.6.10.13.16. · 단무지무침 · 계란후라이 1. · 회오리감자 5. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 무채들깨국 5.6.18. · 갈치감자조림 5.6. · 열갈이나물 · 닭야채볶음 15. · 배추김치 9.13. · 살구복숭아플러프	· 햄김치볶음밥 2.5.6.9.10.13.18. · 맑은콩나물국 5. · 쫄면나물 · 새우군만두 1.5.6.9.16.17.18. · 피자토스트 1.2.5.6.10.12.13. · 깍두기 9.13.	· 친환경흑미밥 · 부대찌개 2.6.9.10.13.18. · 미역줄기볶음 5. · 치킨까스/머스터드 1.5.6.13.15.18. · 카레삼치구이 2.5.6.13.16. · 깍두기 9.13. · 초코우유 2.5.			
		· 친환경잡곡밥 5. · 얼큰버섯국 · 열무된장무침 · 치즈달걀비 2.15. · 고등어구이 7.13. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 어묵무국 1.5.6.13.16. · 풀면야채무침 5.6. · 고무마스트랑돈까스/소스 1.2.5.6.12.13.16.18. · 배추김치 9.13. · 리치에이드	· 친환경잡곡밥 5. · 해물뽕볶국 6.9.13.17.18. · 돈육야채볶음 10. · 김부각 5. · 콘치즈구이 1.2.5.13. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 아욱된장국 5.6.18. · 브로콜리/초장 · 고추잡채 5.8.10.13. · 연양식반달볼고기/소스 1.5.6.12.13.15.16. · 배추김치 9.13.			
식재료		원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루		국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
쇠고기(종류)/가공품		국내산(한우)/수입산(호주산)	국내산(한우)/수입산(호주산)	국내산(한우)/수입산(호주산)	국내산(한우)/수입산(호주산)	국내산(한우)/수입산(호주산)	국내산(한우)/수입산(호주산)	국내산(한우)/수입산(호주산)
돼지고기/가공품		국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
닭고기/가공품		국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
오리고기/가공품		국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
뱀장어/가공품		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
낙지/가공품		수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)
명태/가공품		수입산(러시아)	수입산(러시아)	수입산(러시아)	수입산(러시아)	수입산(러시아)	수입산(러시아)	수입산(러시아)
고등어/가공품		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품		수입산(세네갈)	수입산(세네갈)	수입산(세네갈)	수입산(세네갈)	수입산(세네갈)	수입산(세네갈)	수입산(세네갈)
오징어/가공품		국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산
꽃게/가공품		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
두부		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
콩		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	750.00	750.00	4.6	825.1	789.2	752.6	770.2	728.8
탄수화물(g)			54.9	85.2	87.8	93.8	100.6	108.4
단백질(g)	19.00	19.00	22.4	22.1	51.4	30.0	46.8	27.8
지방(g)			22.7	17.5	23.8	6.4	19.9	17.2
비타민 A(R.E)	165.45	232.45	330.0	184.3	726.1	331.2	78.5	49.3
티아민(mg)	0.28	0.34	0.7	0.4	0.7	0.8	0.8	0.9
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.6	0.4	0.6	0.5	1.0	0.3
비타민C(mg)	25.00	33.40	37.9	26.7	70.9	38.5	15.6	18.9
칼슘(mg)	244.87	293.96	191.0	98.3	132.5	224.8	308.3	68.4
철분(mg)	3.97	5.34	4.6	4.6	5.1	3.7	4.8	3.9

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~70%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)
* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4kcal, 단백질 4kcal, 지방 9kcal로 환산.
* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.
* 알레르기 정보
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함)