

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량					2월 15일(월)	2월 16일(화)	2월 17일(수)	2월 18일(목)	2월 19일(금)	2월 20일(토)	2월 21일(일)
					· 친환경백미밥 · 미역들깨국 · 멸치호두조림(13.14.) · 데리야끼멘츠카츠/소스(1.5.6.10.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 한라봉볼케이코(1.2.5.6.)	· 친환경백미밥 · 두부된장국(5.6.18.) · 미트볼떡데리야끼조림 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 새송이간장조림(5.6.) · 감자채볶음(2.6.10.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 달야채죽(15.) · 무말랭이무침(13.18.) · 피자토스트 (1.2.5.6.10.12.13.) · 깍두기(9.13.) · 바나나	· 친환경잡곡밥(5.) · 맑은감자국 · 돼지갈비매운떡찜 (5.6.10.13.18.) · 만두탕수/소스 (1.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 조각파인애플 · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 누룽지 · 갯소나물 · 청포묵/양념장 (5.6.13.) · 통모짜를까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 콘푸레이크/우유 (2.5.6.13.) · 시금치된장국(5.6.18.) · 돈육채피망볶음 (5.6.10.13.18.) · 치킨텐더/머스타드 (1.2.5.6.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)	
					· 친환경흑미밥 · 아욱된장국(5.6.18.) · 청포묵가루무침 (5.13.) · 비엔나야채볶음 (2.6.10.15.) · 닭감자볶음(5.6.15.) · 배추김치(9.13.) · 투게더스그니처 (1.2.5.)	· 친환경백미밥 · 참치김치찌개 (9.13.18.) · 오리훈제굴소스볶음 (5.6.9.12.13.17.18.) · 오징어야채무침(17.) · 냉이된장나물 · 깍두기(9.13.) · 우리밀팔보어빵 (1.2.5.6.13.)	· 친환경보리밥 · 열같이된장국(5.6.18.) · 취나물무침 · 돈육청경채볶음 (5.6.9.10.12.17.18.) · 감자크로켓/케첩 (1.5.6.10.12.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 오렌지망고주스 (5.13.)	· 친환경현미밥 · 곰탕/소면 (1.2.5.6.16.18.) · 목은지담침 (9.13.15.18.) · 들나물/초장 · 하트치즈연어까스/타르소스(1.2.5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 참쌀팔도너츠 (1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 콩나물계란국(1.5.) · 간장어묵조림 (1.5.6.13.16.) · 돈육꾸꾸미볶음 (5.6.10.13.18.) · 파래김자반 · 배추김치(9.13.) · 딸기후르츠생크림샌드위치(1.2.5.6.11.13.)	· 짜장라이스 (5.6.10.13.16.) · 쪽파계란국(1.) · 단무지무침 · 껌바로우/소스 (1.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 요구르트(2.)	
					· 친환경백미밥 · 소고기배추국 (2.5.16.18.) · 숙주맛살무침 (1.5.6.13.) · 풀면야채무침(5.6.) · 돼지훈제바비큐 (1.5.10.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 새알만두달걀국 (1.5.6.10.13.16.18.) · 갈치감자조림(5.6.) · 돈사태떡찜(5.6.10.) · 미역줄기볶음(5.) · 배추김치(9.13.)	· 김가루밥(13.) · 옥수수수프 (2.5.6.13.16.) · 베이컨크림파스타 (1.2.5.6.10.) · 오미자모듬피클 · 화이트크런치치파이/콘시즈닝 (1.2.5.6.13.15.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 팽이버섯된장국 (5.6.18.) · 시래기고등어조림 (7.9.13.18.) · 돈육야채볶음(5.6.10.) · 호박나물(9.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 바지락무국(18.) · 미나리초무침(5.6.) · 단호박달볶음(15.) · 콘소시지/케첩 (2.5.6.10.12.) · 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
뱅장어/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/콩					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
다량어					원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산
아귀					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
꾸꾸미					수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)
비고											
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량		영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	783.50	783.50	3.9		847.7	866.0	705.5	898.3	753.9	748.8	
탄수화물(g)			57.1		109.7	109.4	125.0	128.3	109.8	127.6	
단백질(g)	19.76	19.76	19.4		40.9	43.5	34.8	34.6	44.4	30.5	
지방(g)			23.5		28.5	28.5	6.9	26.8	15.6	14.2	
비타민 A(R.E)	165.83	232.82	221.3		464.7	112.6	252.9	141.9	134.2	140.3	
티아민(mg)	0.27	0.35	0.6		0.6	0.5	0.6	0.6	0.6	0.5	
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.6		0.6	0.5	0.6	0.4	0.7	0.5	
비타민 C(mg)	25.00	33.40	41.0		38.1	44.9	22.0	39.2	60.8	16.4	
칼슘(mg)	246.13	295.44	194.5		220.3	201.8	145.1	281.4	124.1	134.9	
철분(mg)	3.98	5.35	5.9		3.7	10.9	4.6	6.0	4.1	10.2	

* 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 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산염 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑳갯