학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

	11월 11일(월)	11월 12일(화)	11월 13일(수)	11월 14일(목)	11월 15일(금)	11월 16일(토)	11월 17일(일)
주간 학교급식 영양량	、친환경백미밥 、매콤콩나물국 5. 、청경채겉절이 、미트볼그라탕 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. 、배추김치 9.13. 、롤케이크 1.2.5.6.13.	、친환경잡곡밥 5. 、들깨배추국 、돈육표고야채볶음 5.6.10.13. 、소시지브로콜리볶음 2.5.6.10.15.18. 、배추김치 9.13. 、바나나우유 2.	、친환경백미밥 、소고기무국 2.5.16.18. 、계란장조림 1.5.6.13. 、무말랭이무침 13. 、배추김치 9.13. 、치즈머핀 1.2.5.6.13.		、친환경백미밥 、얼큰북어국 13. 、닭살카레볶음 2.5.6.13.15.16. 、양념깻잎지 13.18. 、밥에싸먹는햄 2.6.10. 、배추김치 9.13.	、친환경백미밥 、누룽지 、스팸구이/케첩 2.6.10.12.13. 、부추겉절이 5.6. 、치킨까스/머스터드 1.5.6.13.15.18. 、깍두기 9.13.	
	、추가밥 、나가사끼짬뽕면 1.5.6.10.12.13.17.18. 、마늘쫑락교무침 5.6.13.18. 、새우군만두 1.5.6.9.16.17.18. 、베이컨콘치즈토스트 1.2.5.6.10.13. 、배추김치 9.13.	、눈꽃치즈미트볼덮밥 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. 、유부된장국 5.6.18. 、양상추샐러드/딸기요거트드레싱 1.2.5.12. 、돈육김치전 1.2.6.9.10.13.18. 、섞박지 9.13.18. 、잘풀어초코모찌롤 1.2.5.6.13.			、친환경기장밥 、시금치된장국 5.6.18. 、무나물 5. 、돈육짜장볶음 5.6.10.13.16. 、별이된오징어탕수 1.2.5.6.12.13.16.17.18. 、배추김치 9.13. 、요구르트 2.	、친환경백미밥 、열무된장국 5.6.18. 、버섯잡채 5.6.8.13.18. 、닭야채볶음 5.6.15. 、배추김치 9.13. 、사과주스 5.13.	
	、친환경잡곡밥 5. 、건새우시금치국 9.13. 、호박나물 9.13. 、오리훈제부추무침 5.6.9.12.13.17.18. 、삼치구이 、배추김치 9.13.	、친환경백미밥 、돈육김치찌개 9.10.13.18. 、오징어야채볶음/소면 1.5.6.17. 、도토리묵/양념장 5. 、떡갈비데리야끼조림 2.5.6.10.13.15.16.18. 、총각김치 9.13.			、친환경백미밥 、맑은미역국 13. 、꽁치캔김치조림 9.13.18. 、간장순살양념찜닭 5.8.15. 、깍두기 9.13. 、롱체다크림치즈스틱 1.2.6.		

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	영양량	영양량
에너지(kcal)	750.00	750.00	6.4	898.6	884.5	747.3		722.4	686.3	
탄수화물(g)			55.2	92.6	102.4	73.5		90.7	106.1	
단백질(g)	19.00	19.00	22.1	44.3	50.1	54.2		30.7	31.8	
지방(g)			22.7	27.7	17.0	11.5		13.5	13.6	
비타민 A(R.E)	165.45	232.45	232.6	213.0	391.7	212.0		163.0	162.8	
티아민(mg)	0.28	0.34	2.1	0.9	6.0	9.6		0.8	0.5	
리보플라빈 (mg)	0.34	0.40	0.5	0.6	0.3	0.6		0.4	0.5	
비타민C(mg)	25.00	33.40	42.3	49.3	32.0	21.5		45.4	42.3	
칼슘(mg)	244.87	293.96	174.1	205.8	261.8	182.7		131.8	97.0	
철분(mg)	3.97	5.34	6.1	11.2	4.6	2.0		4.5	4.0	

* 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)