

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				06월 24일(월)	06월 25일(화)	06월 26일(수)	06월 27일(목)	06월 28일(금)	06월 29일(토)	06월 30일(일)
				· 친환경백미밥 · 순두부맑은국 (5) · 감자달걀샐러드(1.5.13) · 돈육오징어볶음 (5.6.10.13.17.18) · 배추김치(9) · 초코칩스/우유 (2.5.6)	· 소고기버섯죽 (16) · 배추김치(9) · 단팥크림빵 (2.5.6) · 블루베리(생과) · 콘푸레이크/우유 (2.5.6)	· 친환경백미밥 · 얼큰감자국 · 고추장오리불고기(5.6.13) · 애코들기름김 · 배추김치(9) · 프렌치버터토스트(1.2.5.6.13)	· 친환경백미밥 · 호박된장국 (5.6) · 갯손나물(5.6) · 닭살떡볶음 (5.6.13.15.18) · 떡새우완자 (1.5.6.9.12.16.18) · 배추김치(9)	· 친환경잡곡밥 (5) · 누룽지 · 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13) · 활짝핀떡갈비 (1.2.5.6.10.12.15.16) · 배추김치(9) · 모닝시리얼우유(그레놀라)(2.5)	· 친환경백미밥 · 열무된장국(5.6) · 우영조림 (5.6.13) · 고추장알어묵볶음(1.5.6.13) · 남해마늘한입돈까스/케첩 (1.5.6.10.12) · 배추김치(9)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	4.6	893.6	657.4	852.8	641.2	775.6	778.4	
탄수화물(g)			58.2	109.4	123.9	101.4	104.4	107.8	88.0	
단백질(g)	19.32	19.32	17.8	41.9	17.7	28.6	38.5	40.2	21.7	
지방(g)			24.1	30.4	10.1	34.8	6.8	18.7	36.7	
비타민A(μg RAE)	151.94	219.61	332.5	369.8	742.7	185.7	238.4	126.0	129.6	
티아민(mg)	0.31	0.37	1.0	1.3	1.5	0.4	0.9	0.8	0.2	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.8	1.0	1.2	0.8	0.5	0.6	0.4	
비타민C(mg)	26.70	33.40	29.8	45.3	52.7	16.5	27.6	7.1	5.7	
칼슘(mg)	234.00	267.00	168.9	334.3	202.0	94.7	141.9	71.8	126.8	
철분(mg)	3.70	4.70	3.4	3.9	4.2	3.6	2.1	3.0	2.8	

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 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

★ 우리학교 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다. ★ 식단은 수급 상황에 따라 변동가능하오니 참고바랍니다.

1) 쌀, 잡곡 : 국내산친환경 2) 김치류(배추)/고춧가루 : 국내산 3) 콩/두부 : 국내산 4) 쇠고기/가공품 : 국내산(한우)/외국산(호주산) 5) 돼지고기/닭고기/오리고기/양고기(가공품포함) : 국내산 6) 다량어 : 원양산 7) 넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뽕장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁챙이,전복,방어,부세(가공품포함) : 국내산 8) 낙지,꾸꾸미 : 베트남 9) 명태 : 러시아 10) 갈치 : 세네갈 11) 오징어/가공품 : 국내산/수입산

* 식재료 원산지(참고)

- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
- 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
- 5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				06월 24일(월)	06월 25일(화)	06월 26일(수)	06월 27일(목)	06월 28일(금)	06월 29일(토)	06월 30일(일)
				· 친환경발아현미밥 · 사골곰탕/소면 (5.6.13.16) · 배추무침 · 빼없는달걀비 (5.6.13.15.18) · 미트볼그라탕 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 깍두기(9) · 오렌지	· 친환경찰보리밥 · 건새우미역국 (9) · 달걀장조림 (1.5.6.13) · 아삭이고추된장무침(5.6.13) · 한반도돈까스 (5.6.10.12.16) · 배추김치(9) · 6.25기억망고주스	· 갈비큐브스테이크덮밥 (1.2.5.6.8.10.15.16.18) · 시금치된장국 (5.6) · 고추장어묵볶음 (2.5.6.8.12.13.16) · 뽕글뽕글소시지/치즈시즈닝 (1.2.5.6.10.15.16.18) · 배추김치(9) · 아임리얼딸기 (1.2.4.5.6)	· 친환경찰흑미밥 · 모듬버섯무국 · 간장돈사태감자찜 (5.6.10.13.18) · 도라지초무침 (5.6.13) · 해물파전 (1.5.6.9.13.17) · 배추김치(9) · 아이스크림(월드콘)(1.2.4.5.6)	· 짜장라이스 (5.6.10.13.16) · 쪽파달걀국(1) · 단무지무침 · 통살유린기 (5.6.15) · 배추김치(9) · 떡먹는요구르트(복숭아)(2)	· 친환경백미밥 · 김치어묵국 (1.5.6.9.13) · 콩나물무침(5) · 단호박닭볶음 (5.6.13.15.18) · 깻잎동그랑땡/케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16) · 깍두기(9)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	9.6	822.8	713.4	924.6	807.4	733.5	796.6	
탄수화물(g)			55.8	108.6	95.9	134.1	117.1	102.3	85.8	
단백질(g)	19.32	19.32	17.0	42.0	24.4	35.6	33.3	35.3	41.8	
지방(g)			27.2	23.4	24.7	27.7	24.2	20.9	30.5	
비타민A(μ g RAE)	151.94	219.61	173.3	132.5	70.4	279.9	273.7	109.8	286.3	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.6	0.2	0.4	0.7	0.5	0.8	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.6	0.5	0.7	1.0	0.2	0.7	
비타민C(mg)	26.70	33.40	30.9	45.5	17.1	36.7	14.4	41.1	13.2	
칼슘(mg)	234.00	267.00	201.1	167.3	191.8	260.5	200.1	185.8	141.6	
철분(mg)	3.70	4.70	2.9	2.3	3.3	4.3	2.8	1.9	4.3	

* 에너지는 권장섭취량의 $\pm 10\%$, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 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

★ 우리학교 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다. ★ 식단은 수급 상황에 따라 변동가능하오니 참고바랍니다.

1) 쌀, 잡곡 : 국내산친환경 2) 김치류(배추)/고춧가루 : 국내산 3) 콩/두부 : 국내산 4) 쇠고기/가공품 : 국내산(한우)/외국산(호주산) 5) 돼지고기/닭고기/오리고기/양고기(가공품포함) : 국내산 6) 다량어 : 원양산 7) 넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뽕장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁챙이,전복,방어,부세(가공품포함) : 국내산 8) 낙지,꾸꾸미 : 베트남 9) 명태 : 러시아 10) 갈치 : 세네갈 11) 오징어/가공품 : 국내산/수입산

* 식재료 원산지(참고)

- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 배추/열갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
- 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
- 5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				06월 24일(월)	06월 25일(화)	06월 26일(수)	06월 27일(목)	06월 28일(금)	06월 29일(토)	06월 30일(일)
				· 친환경백미밥 · 소고기무국 (13.16) · 연근조림 (5.6.13) · 쫄면야채무침 (5.6.13) · 치킨까스/어린이 소스 (1.2.5.6.13.15) · 배추김치(9) · 쿠키앤크림아 이스슈(1.2.5.6)	· 김가루밥 · 두부된장국 (5.6) · 찰순대찜/깨소 금 (2.5.6.10.13.16) · 치즈떡매콤떡 볶이 (1.2.5.6.12.13.16. 18) · 김말이튀김 (1.5.6.16) · 배추김치(9) · 레몬에이드	· 친환경백미밥 · 돈등뼈시래기 감자탕(10.13) · 쪽파무침 · 수제소시지볶 음(2.5.6.10.16) · 카레갈치구이 (2.5.6.12.13.16.1 8) · 배추김치(9)	· 친환경잡곡밥 (5) · 팥뽕수제비국 (5.6.8.9.10.17) · 감자채맛살볶 음 · 버섯잡채 (5.6.13) · 치킨텐더또띠 아롤 (1.2.5.6.8.15.18) · 배추김치(9) · 드링크요구르 트(사과)(2)	· 친환경백미밥 · 김치콩나물국 (5.9) · 치커리무생채 · 돈육낙지볶음 (5.6.10.13.18) · 햄전/케첩 (1.2.5.6.10.12.15. 16) · 깍두기(9)		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	9.0	853.5	990.7	730.2	779.2	628.5		
탄수화물(g)			62.3	142.1	171.0	78.9	144.4	82.2		
단백질(g)	19.32	19.32	16.2	29.0	25.5	36.8	29.5	40.0		
지방(g)			21.6	17.8	24.9	29.2	9.4	13.9		
비타민A(μg RAE)	151.94	219.61	135.6	114.7	146.3	133.9	163.7	119.4		
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.4	0.5	0.5	0.5	1.0		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.5	0.9	0.3	0.7	0.5		
비타민C(mg)	26.70	33.40	17.6	19.1	22.7	13.1	22.0	11.1		
칼슘(mg)	234.00	267.00	162.0	105.6	173.4	153.5	295.0	82.7		
철분(mg)	3.70	4.70	5.3	3.1	12.7	3.5	4.5	2.7		

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 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

★ 우리학교 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다. ★ 식단은 수급 상황에 따라 변동가능하오니 참고바랍니다.

1) 쌀, 잡곡 : 국내산친환경 2) 김치류(배추)/고춧가루 : 국내산 3) 콩/두부 : 국내산 4) 쇠고기/가공품 : 국내산(한우)/외국산(호주산) 5) 돼지고기/닭고기/오리고기/양고기(가공품포함) : 국내산 6) 다량어 : 원양산 7) 넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뽕장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁챙이,전복,방어,부세(가공품포함) : 국내산 8) 낙지,쭈꾸미 : 베트남 9) 명태 : 러시아 10) 갈치 : 세네갈 11) 오징어/가공품 : 국내산/수입산

* 식재료 원산지(참고)

1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)

2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추

3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루

4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품

5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외