학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교 (조식)

주간 학교급식 영양량	03월 04일(월)	03월 05일(화)	03월 06일(수)	03월 07일(목)	03월 08일(금)	03월 09일(토)	03월 10일(일)
	·친환경백미밥 ·미역들깨국 ·떡갈비파인조림(5.6.10.13.15.16.18) ·바사삭현미두부스틱/탕수소스(1.5.6.12.13.16.18) ·배추김치(9) ·소프트치즈케이크(1.2.5.6)	·친환경잡곡밥(5) ·단호박죽 ·새송이장조림(5.6.13) ·감자채햄볶음(1.2.5.6.10.15.16) ·돈육떡볶음(5.6.10.13.18) ·배추김치(9)	·참치야채죽(5.16.18) ·배추김치(9) ·소화가잘되는우유롤케이크(1.2.5.6) ·바나나 ·초코첵스/우유(2.5.6)	·친환경백미밥 ·근대된장국(5.6) ·간장돼지갈비떡찜(5.6.10.13.18) ·과일샐러드(1.5.12) ·배추김치(9) ·미니바나나우유(2)	·친환경잡곡밥(5) ·누룽지 ·도토리묵/양념장(5.6.13) ·미니돈까스/케첩(1.5.6.10.12) ·고구마치즈그라탕(1.2.5.13) ·배추김치(9)	·친환경백미밥 ·맑은감자국 ·느타리버섯볶음 ·어니언떡갈비(1.2.5.6.10.13.16) ·배추김치(9) ·미니슈크림파이(1.2.5.6)	

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	6.5	781.9	680.6	705.6	899.6	820.1	592.9	
탄수화물(g)			56.8	100.2	116.7	118.1	114.4	101.1	80.2	
단백질(g)	19.32	19.32	12.5	22.0	34.0	15.5	33.2	16.0	17.1	
지방(g)			30.7	32.7	8.4	19.8	33.5	37.8	22.7	
비타민A(㎍ RAE)	151.94	219.61	210.2	121.3	367.4	301.0	217.2	44.1	71.8	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.7	0.8	1.0	0.6	0.9	0.2	0.8	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.5	0.3	0.6	0.7	0.7	0.2	0.3	
비타민C(mg)	26.70	33.40	18.0	9.6	28.3	36.8	12.7	2.5	9.8	
칼슘(mg)	234.00	267.00	158.1	108.3	65.6	272.7	238.9	105.1	82.8	
철분(mg)	3.70	4.70	2.2	2.2	2.5	2.5	2.0	1.7	2.2	

* 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) 다랑어 : 원양산 7) 넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뱀장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁쉥이,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 찐쌀을 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교 (중식)

주간 학교급식 영양량	03월 04일(월)	03월 05일(화)	03월 06일(수)	03월 07일(목)	03월 08일(금)	03월 09일(토)	03월 10일(일)
	·친환경찰흑미밥 ·쑥된장국(5.6) ·청포묵김가루무침(5.6.13) ·닭감자볶음(5.6.13.15.18) ·치즈그릴비엔나구이(1.2.5.10.16) ·배추김치(9) ·2024용이왔슈(1.2.5.6)	·친환경찰보리밥 ·돈육김치찌개(5.6.9.10.13) ·구운김/달래양념장(5.6.13) ·야채달걀찜(1.2) ·오리훈제숙주볶음(5.6.13.18) ·깍두기(9) ·델몬트오렌지(13)	·추가밥 ·해물짬뽕면(5.6.8.9.10.17.18) ·쫀득이복만두(1.5.6.10.16.18) ·심쿵하트단무지 ·등심탕수육/탕수소스(1.5.6.10.12.13.18) ·배추김치(9) ·짜먹는요구르트(2)	·친환경발아현미밥 ·달걀육개장(1.13.16) ·해물콩나물찜(5.6.9.13.17.18) ·섬초나물 ·통살세모연어까스(1.2.5.6) ·배추김치(9) ·참깨바훔쿠헨(5)	·고추참치비빔밥(5.6.12.13.16.18) ·유부된장국(5.6) ·새콤오이무침(13) ·오븐닭꼬치(5.6.15) ·고기완자전/케첩(1.2.5.6.10.12) ·배추김치(9) ·모둠컵과일	·하이라이스(1.2.5.6.10.12.16) ·부추달걀국(1) ·매콤돈육강정(1.2.5.6.10.12.13) ·또띠아피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) ·배추김치(9) ·황금향(1/2)	

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	6.1	764.8	785.5	772.4	769.7	782.8	831.4	
탄수화물(g)			51.8	86.2	93.9	120.2	98.7	100.6	129.4	
단백질(g)	19.32	19.32	18.9	33.1	43.8	35.9	37.2	32.1	27.7	
지방(g)			29.3	30.9	24.9	17.3	23.3	29.0	22.1	
비타민A(㎍ RAE)	151.94	219.61	154.1	197.2	215.2	109.6	152.2	96.5	196.6	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.6	0.8	0.4	0.4	0.5	1.0	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.7	0.8	1.1	0.4	0.5	0.6	0.5	
비타민C(mg)	26.70	33.40	72.4	20.4	286.8	24.0	11.7	18.9	54.2	
칼슘(mg)	234.00	267.00	224.6	121.1	199.2	257.3	409.7	135.5	252.2	
철분(mg)	3.70	4.70	7.1	3.7	5.7	11.6	4.9	9.9	8.3	

* 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) 다랑어 : 원양산 7) 넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뱀장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁쉥이,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 찐쌀을 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교 (석식)

주간 학교급식 영양량	03월 04일(월)	03월 05일(화)	03월 06일(수)	03월 07일(목)	03월 08일(금)	03월 09일(토)	03월 10일(일)
	·친환경잡곡밥(5) ·얼큰소고기무국(16) ·숙주맛살무침 ·버섯잡채(5.6.13) ·돼지훈제그라탕(2.5.6.10.12.13.15.16.18) ·배추김치(9) ·스위트샤인머스캣주스	·새우달걀굴소스볶음밥(1.5.6.9.13.18) ·팽이버섯된장국(5.6) ·간장어묵조림(1.5.6.13) ·오이지무침 ·통등심돈까스/소스(1.2.5.6.10.11.12.16) ·배추김치(9)	·친환경백미밥 ·순두부김치국(5.9.13) ·갈치무조림(5.6.13) ·돈사태감자찜(5.6.10.13) ·미역줄기볶음 ·깍두기(9) ·사과잼생크림와플(1.2.5.6.13)	·친환경잡곡밥(5) ·꽃게탕(5.6.8) ·깐풍만두(1.5.6.10.12.16.18) ·맛김 ·어니언치킨브레스트(1.2.5.13.15) ·배추김치(9) ·사과주스(13)	·친환경백미밥 ·맑은콩나물국(5) ·매콤오리야채볶음(5.6.13.18) ·호박나물(9) ·스팸구이/케첩(1.2.5.6.10.12.15.16) ·배추김치(9)		

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	6.5	695.2	762.7	928.9	655.1	847.9		
탄수화물(g)			49.0	94.3	80.9	105.9	101.2	88.4		
단백질(g)	19.32	19.32	19.1	45.2	29.8	39.5	38.5	30.6		
지방(g)			31.8	14.1	34.7	37.9	9.3	39.7		
비타민A(㎍ RAE)	151.94	219.61	111.0	101.6	131.4	124.2	91.9	106.1		
티아민(mg)	0.31	0.37	0.7	0.9	0.2	0.8	0.7	0.7		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.5	0.5	0.7	0.4	0.7		
비타민C(mg)	26.70	33.40	26.6	11.5	7.1	13.4	72.8	28.3		
칼슘(mg)	234.00	267.00	136.0	190.2	110.8	121.7	176.9	80.6		
철분(mg)	3.70	4.70	3.5	4.3	3.6	3.0	4.0	2.9		

* 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) 다랑어 : 원양산 7) 넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뱀장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁쉥이,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 찐쌀을 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