

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량					5월 6일(월)	5월 7일(화)	5월 8일(수)	5월 9일(목)	5월 10일(금)	5월 11일(토)	5월 12일(일)
					· 친환경백미밥 · 누룽지 · 연두부/양념장 5. · 단양마늘떡갈비/케첩 1.5.6.10.12.13.15.16. · 배추김치 9.13. · 딸기우유 2.	· 친환경백미밥 · 참치야채죽 13. · 메추리알장조림 1.5.6.13. · 몬테크리스토샌드위치 1.2.5.6.10.13.16. · 배추김치 9.13. · 청포도	· 친환경잡곡밥 5. · 얼큰감자국 13. · 콘푸레이크/우유 2.5.6.13. · 케이준샐러드 1.2.5.6.13.15.18. · 돈육야채볶음 10. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 단호박죽 · 초코체스/우유 2.5.6.13. · 멸치호두조림 13.14. · 고추장오리불고기 5.13. · 배추김치 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 청국장찌개 5.9.13.18. · 양념깻잎지 13.18. · 닭고기땅콩소스무침 4.5.13.15. · 마늘햄구이/케첩 6.10.12.13. · 배추김치 9.13.		
					· 친환경현미밥 · 근대된장국 5.6.18. · 콩치킨김치조림 9.13.18. · 브로콜리/초장 · 돈육숙주볶음 5.6.10.13.18. · 깍두기 9.13.	· 친환경백미밥 · 김치만두국 1.5.6.9.10.13.16.18. · 돼지갈비매운떡볶이 10.13. · 파래김자반 · 갈치구이 13. · 깍두기 9.13. · 클래식도리아이스크림 1.2.5.	· 양념찜닭덮밥 5.8.15. · 맑은콩나물국 5. · 비빔야채만두 1.5.6.10.15.16.18. · 피자핫도그빵 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. · 배추김치 9.13. · 오렌지		· 햄야채볶음밥 2.5.6.10.13.18. · 꼬치어묵국 1.5.6.13.16. · 치즈떡볶이 1.2.5.6.13.16. · 김말이튀김/소스 1.5.6.16.18. · 배추김치 9.13. · 눈꽃초코.눈꽃딸기아이스(선택) 1.2.5.13.		
					· 친환경잡곡밥 5. · 바지락우국 18. · 뼈없는닭갈비 15. · 비엔나야채볶음 2.6.10.15. · 배추김치 9.13. · 포도주스 5.13.	· 추가밥 · 베트남쌀국수 5.6.16. · 마늘종락교무침 5.6.13.18. · 미트볼그라탕 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. · 배추김치 9.13. · 요구르트 2.	· 친환경백미밥 · 부대찌개 2.6.9.10.13.18. · 오리훈제부추무침 5.6.13.18. · 해물볶음우동 5.6.9.13.17. · 깍두기 9.13. · 레몬에이드	· 친환경수수밥 · 순두부계란탕 1.5. · 닭감자볶음 15. · 고등어카레구이 2.5.6.7.13.16. · 배추김치 9.13. · 오렌지주스 5.13.			
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					수입산/연두부:국내산	수입산/연두부:국내산	수입산/연두부:국내산	수입산/연두부:국내산	수입산/연두부:국내산	수입산/연두부:국내산	수입산/연두부:국내산
콩					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
비고											
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	750.00	750.00	10.3	808.8	821.3	794.2	802.6	883.6			
탄수화물(g)			54.7	77.2	101.6	121.6	91.0	109.2			
단백질(g)	19.00	19.00	18.1	43.0	41.3	26.3	35.8	25.3			
지방(g)			27.2	33.9	25.9	16.8	23.2	13.9			
비타민 A(R.E)	165.45	232.45	176.3	210.8	89.3	110.9	67.5	294.1			
티아민(mg)	0.28	0.34	0.9	1.5	0.9	0.6	0.4	0.6			
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.5	0.6	0.6	0.3	0.1	0.5			
비타민C(mg)	25.00	33.40	45.6	58.7	11.2	77.3	27.6	35.1			
칼슘(mg)	244.87	293.96	226.3	211.4	274.5	175.4	112.4	243.8			
철분(mg)	3.97	5.34	4.6	5.4	4.6	3.8	10.1	4.4			

* 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 ⑬야황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함)