

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량				1월 18일(월)	1월 19일(화)	1월 20일(수)	1월 21일(목)	1월 22일(금)	1월 23일(토)	1월 24일(일)
				· 친환경잡곡밥(5.) · 누룽지 · 브로콜리/초장 · 춘천식당갈비(5.6.15.) · 스펀달칼전/케첩 (1.2.6.10.12.13.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 매통콩나물국(5.) · 계란장조림(1.5.6.13.) · 크리스피치킨까스/머 스터드(1.5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 플라워파이/슈가파우 더(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 소고기야채죽(16.) · 매통오징어바 (1.5.6.13.17.) · 꽃맛살샐러드 (1.4.5.13.18.) · 매통달걀개구이 (13.15.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 초코칩스/우유 (2.5.6.13.) · 김가루떡국(1.13.) · 두부양념조림(5.6.13.) · 오리불고기 (5.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 시래기된장국 (5.6.13.18.) · 돼지갈비떡볶(5.6.10.) · 아끼소바볶음우동 (5.6.9.12.13.17.18.) · 새송이애호박볶음 (9.13.) · 배추김치(9.13.)		
				· 바베규야채팔팔볶음 밥(5.6.10.13.18.) · 청경채된장국(5.6.18.) · 양상추샐러드/청포도 드레싱 (1.2.5.6.12.13.16.) · 고추마요치킨 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) · 배추김치(9.13.) · 자몽에이드	· 친환경기장밥 · 꼬치어묵국 (1.5.6.13.16.) · 양배추쌈/쌈장 (5.6.16.18.) · 돈육야채볶음(5.6.10.) · 크림하트까스/케첩 (1.2.5.6.8.10.12.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 우리밀팔팔어빵 (1.2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 돈육김치찌개 (9.10.13.18.) · 건고구마순볶음 · 고추잡채(5.8.10.13.) · 콘치즈어니언돈까스/ 소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 깍두기(9.13.) · 초코칩쿠키 (1.2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 배추들깨국 · 돈등뼈김치찜 (9.10.13.18.) · 깻순나물 · 카레삼치구이 (2.5.6.13.16.) · 깍두기(9.13.) · 치즈에그타르트 (1.2.5.6.13.)			
				· 친환경백미밥 · 삼색수제비국(1.5.6.) · 갈치감자조림(5.6.) · 오리훈제/무쌈 (1.5.13.) · 다시마부각 · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 북어무국(13.) · 떡갈비굴소스조림 (1.2.5.6.10.13.16.18.) · 비빔야채만두 (1.5.6.10.15.16.18.) · 상추겉절이(5.6.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 바지락순두부찌개 (5.6.9.13.18.) · 둔사태감자찜 (5.6.10.) · 열무된장무침 · 밥에싸먹는햄(2.6.10.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 얼큰김치국(9.13.18.) · 마파두부 (5.6.10.12.13.18.) · 우영조림(5.6.) · 닭감자볶음(5.6.15.) · 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
쭈꾸미				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	6.2	819.9	793.9	949.6	766.2	750.4		
탄수화물(g)			51.1	101.7	110.4	128.0	87.5	89.6		
단백질(g)	19.76	19.76	19.8	32.9	50.9	33.1	48.6	51.8		
지방(g)			29.1	31.6	17.9	33.3	25.2	21.7		
비타민 A(R.E)	165.83	232.82	153.6	99.3	146.0	65.5	303.7	202.3		
티아민(mg)	0.27	0.35	0.6	0.5	0.9	0.4	0.4	0.6		
리보플라빈 (mg)	0.34	0.40	0.5	0.4	0.6	0.4	0.4	0.7		
비타민 C(mg)	25.00	33.40	24.1	44.0	19.7	12.4	20.1	26.0		
칼슘(mg)	246.13	295.44	154.4	93.8	169.4	135.3	218.9	149.7		
철분(mg)	3.98	5.35	3.6	2.7	4.8	3.7	3.3	7.3		

* 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