

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

		6월 7일(월)	6월 8일(화)	6월 9일(수)	6월 10일(목)	6월 11일(금)	6월 12일(토)	6월 13일(일)
주간 학교급식 영양량		· 친환경백미밥 · 삼색수제비국(1.5.6.) · 연두부/양념장(5.) · 참치김치볶음(9.13.18.) · 스펠달칼전/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 소고기야채죽(16.) · 무말랭이무침(13.18.) · 매콤달콤부추구이(13.15.) · 배추김치(9.13.) · 한라봉롤케이크(1.2.5.6.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 감자들깨국 · 참소라야채무침(18.) · 데리야게멘즈카츠/소스(1.5.6.10.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 흑임자깨죽 · 매콤박살불고기(1.6.10.12.13.15.16.) · 콘치즈구이(1.2.5.13.) · 배추김치(9.13.) · 감자샐러드샌드위치(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 새알만두떡국(1.5.6.10.13.16.18.) · 돼지훈제부추무침(5.6.10.13.18.) · 고구마치즈그라탕(1.2.5.13.) · 배추김치(9.13.) · 비스킷슈(1.2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 누룽지 · 도토리묵/양념장(5.) · 매콤돈육김장(1.4.5.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 아몬드후레이크/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 김치콩나물국(5.9.13.18.) · 안동닭찜(5.6.8.13.15.) · 파래김자반(5.6.10.) · 깍두기(9.13.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.)
		· 친환경잡곡밥(5.) · 순대국(2.5.6.10.16.18.) · 야채계란찜(1.2.) · 부추겉절이(5.6.) · 어묵잡채(1.5.6.8.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 살구복숭아플러드	· 친환경백미밥 · 근대된장국(5.6.18.) · 돼지갈비떡찜(5.6.10.) · 파래김자반 · 새우튀김포도야채(1.2.5.6.9.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 21곡크림치즈롤(1.2.5.6.14.)	· 참치마요덮밥(1.5.6.13.18.) · 견세우미역국(9.13.) · 하트파프리카연근전/케첩(1.5.6.12.) · 두부담은찰도그를(1.2.5.6.12.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 조각파인애플	· 친환경현미밥 · 꼬치어묵국(1.5.6.13.16.) · 참나물무침 · 돈육갯잎볶음(10.) · 카레소살방어구이 · 배추김치(9.13.) · 온리3요구르트(2.)	· 추가밥 · 버섯육개장칼국수(2.5.6.13.16.18.) · 꼬들단무지무침 · 블랙알리오치킨(1.5.6.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 오래오생크림와플(1.2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 일큰볶어국(13.) · 오리훈제/머스타드(1.5.13.) · 얼음탕장무침 · 파래오징어까사/케첩(1.5.6.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 근대된장국(5.6.18.) · 고등어김치조림(7.9.13.18.) · 열갈이나물 · 톤사태야채볶음(5.6.10.) · 깍두기(9.13.)
		· 친환경백미밥 · 무채된장국(5.6.18.) · 연근흑임자소스무침(1.5.6.13.18.) · 미역국소야채무침(5.6.) · 매콤계육볶음(5.6.10.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 돼지고기짜글이찌개(5.9.10.13.18.) · 새송이버섯볶음 · 피자돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 삼치구이(5.6.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 아욱된장국(5.6.18.) · 비엔나계첩조림(2.6.10.12.13.15.) · 돈육잡스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 콘드레나물볶음(13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 순두부김치국(5.9.13.18.) · 시래기나물(5.6.13.18.) · 오징어야채볶음/소면(1.5.6.13.17.) · 바사삭나초치킨너겟/샐사소스(1.2.5.6.12.13.15.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 매콤콩나물국(5.) · 치커리겉절이(5.6.13.) · 어묵피망볶음(1.5.6.13.16.) · 조랭이떡볶음(5.6.15.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 배추된장국(5.6.18.) · 마늘종멸치볶음(5.6.13.18.) · 꾸꾸미야채볶음/소면(1.5.6.13.) · 두부담은돈저차/케첩(1.5.6.10.12.16.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 콩비지찌개(5.9.10.13.18.) · 부추겉절이(5.6.) · 새우군만두(1.5.6.9.16.17.18.) · 연양식만달볶고기/소스(1.5.6.11.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)

식재료	원산지									
쌀	국내산									
김치류/고춧가루	국내산/국내산									
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/수입산(호주산)									
돼지고기/가공품	국내산/국내산									
닭고기/가공품	국내산/국내산									
오리고기/가공품	국내산/국내산									
뱅장어/가공품	국내산									
낙지/가공품	수입산(베트남)									
명태/가공품	수입산(러시아)									
고등어/가공품	국내산									
갈치/가공품	수입산(세네갈)									
오징어/가공품	국내산/수입산									
꽃게/가공품	국내산									
두부/콩	국내산									
다량어	원양산									
아귀	국내산									
꾸꾸미	수입산(베트남)									
비고										
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	730.47	730.47	788.6	780.3	782.2	728.6	705.5	946.4	795.7	708.6
탄수화물(g)			111.0	128.1	105.7	77.0	104.0	140.0	91.2	93.1
단백질(g)	19.32	19.32	36.2	27.1	37.0	33.4	49.4	34.0	34.4	48.3
지방(g)			21.4	18.0	23.3	31.4	9.4	25.0	39.1	16.6
비타민 A(R.E)	151.78	219.41	188.9	290.7	297.5	141.6	161.1	53.5	224.0	318.7
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.4	1.0	0.2	0.6	0.4	0.4	1.1
리보플라빈(mg)	0.35	0.40	0.6	1.0	0.5	0.4	0.7	0.4	0.4	0.8
비타민 C(mg)	26.57	33.40	18.2	33.5	8.1	29.3	8.6	11.6	30.7	14.9
칼슘(mg)	231.97	266.21	154.9	219.3	116.3	94.2	254.2	90.7	115.1	145.6
철분(mg)	3.65	4.63	5.4	8.2	4.7	5.8	3.1	5.1	4.2	4.3

* 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 ⑬야황산염 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑳갯