

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량				8월 29일(월)	8월 30일(화)	8월 31일(수)			
				· 친환경백미밥 · 감자완장국(5.6.18.) · 콩나물무침(5.) · 데리야끼닭봉구이(5.6.13.15.) · 하트파프리카연근전/케첩(1.5.6.12.) · 배추김치(9.13.)	· 달걀야채죽(1.) · 배추김치(9.13.) · 굴 · 대만식햄치즈샌드위치(1.2.5.6.10.15.16.18.) · 크랜베리아몬드그레놀라/우유(2.4.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 배추완장국(5.6.18.) · 건고춧나물 · 돈육떡볶음 (5.6.10.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 치즈마편(1.2.5.6.13.)			
				· 친환경보리밥 · 돼지갈비탕(1.5.10.16.) · 오징어야채무침(17.) · 치커리겉절이(5.6.13.) · 어묵잡채(1.5.6.8.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 꿀떡	· 친환경흑미밥 · 근대된장국(5.6.18.) · 묵은지달걀(5.6.9.13.15.18.) · 꽃말살샐러드(1.5.13.18.) · 해파리냉채(2.5.6.12.13.) · 깍두기(9.13.) · 옥수수슈크림찐쌀도넛(1.2.5.6.13.)	· 쪽파달걀국(1.) · 볶음짜장면(1.5.6.10.13.16.18.) · 꼬들단무지무침 · 맛초김탕수육(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 요구르트(2.)			
				· 친환경백미밥 · 얼큰북어국(13.) · 취나물무침 · 불케이노오리불고기(5.6.13.) · 옥수수전(2.5.6.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 얼큰김치국(9.13.18.) · 고구마생크림샐러드(1.2.5.13.) · 도토리묵/양념장(5.) · 연양식불고기육전/파채(1.5.6.11.12.13.15.16.) · 총각김치(9.13.) · 화이트마카다미아쿠	· 친환경백미밥 · 동태무국 · 시래기나물(5.6.13.18.) · 닭고구마볶음(5.6.15.) · 새우까스/타르소스(1.2.5.6.9.13.16.18.) · 배추김치(9.13.)			
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루				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)
돼지고기/가공품				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
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
뱅창어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
낙지/가공품				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)
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품				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
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
두부/콩				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
다량어				원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산
아귀				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
쭈꾸미				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
에너지(kcal)	730.47	730.47	4.3	805.8	756.7	722.7			
탄수화물(g)			57.4	120.2	87.6	103.9			
단백질(g)	19.32	19.32	20.9	39.9	37.7	36.0			
지방(g)			21.7	18.5	16.4	17.6			
비타민 A(R.E)	151.94	219.61	172.9	151.4	237.2	130.2			
티아민(mg)	0.31	0.37	0.7	0.8	0.5	0.7			
리보플라빈 (mg)	0.34	0.41	0.8	0.5	0.6	1.3			
비타민 C(mg)	26.57	33.39	26.7	21.4	16.0	42.8			
칼슘(mg)	234.00	267.00	241.4	120.5	135.3	468.5			
철분(mg)	3.65	4.63	7.0	3.4	7.8	9.7			

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