

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량									10월 1일(금)	10월 2일(토)	10월 3일(일)
									· 친환경백미밥 · 바지락무국(18.) · 돼지고기안심장조림 (1.5.6.10.13.) · 브로콜리숙회/초장 · 파래오징어까스/케첩 (1.5.6.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 오징어미나리국(17.) · 바베큐소스닭조림 (5.6.12.13.15.18.) · 두부달걀전/양념장 (1.5.) · 배추김치(9.13.) · 콘푸레이크/우유 (2.5.6.13.)	
									· 친환경기장밥 · 두부호박된장국 (5.6.18.) · 열갈이나물 · 멕시코포테이토키츠 (1.5.6.10.13.) · 마늘햄구이/케첩 (6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 청포도마카롱(1.2.6.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 곤약어묵국 (1.5.6.13.16.) · 돼지갈비떡찜(5.6.10.) · 호박부추전(1.2.6.) · 치즈스틱(1.2.6.) · 배추김치(9.13.)	
									· 친환경백미밥 · 맑은감자국 · 돈육김치볶음 (9.10.13.18.) · 콘치즈구이(1.2.5.13.) · 깍두기(9.13.) · 블루베리크림치즈토 스트(1.2.5.6.13.)		
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루				국내산/국내산	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)	국내산(한우)/ 수입산(호주산)
돼지고기/가공품				국내산/국내산	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	국내산/국내산
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
뱅장어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
낙지/가공품				수입산(베트남)	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)	수입산(러시아)
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품				수입산(세네갈)	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	국내산/수입산
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
두부/콩				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
다량어				원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산
아귀				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
꾸꾸미				수입산(베트남)	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	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	5.9					746.7	752.7		
탄수화물(g)			58.4					95.1	104.3		
단백질(g)	19.32	19.32	19.5					31.6	39.0		
지방(g)			22.1					26.1	19.3		
비타민 A(R.E)	151.78	219.41	190.7					150.1	132.8		
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5					0.5	0.9		
리보플라빈 (mg)	0.35	0.40	0.5					0.3	0.6		
비타민 C(mg)	26.57	33.40	16.1					17.5	5.9		
칼슘(mg)	231.97	266.21	188.0					138.7	85.3		
철분(mg)	3.65	4.63	4.3					4.4	3.0		

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