

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량				5월 15일(월)	5월 16일(화)	5월 17일(수)	5월 18일(목)	5월 19일(금)	5월 20일(토)	5월 21일(일)
				· 친환경백미밥 · 무채들깨국(5.6.18.) · 간장깻잎지(13.18.) · 메추리알장조림 (1.5.6.13.) · 용가리치킨너겟/머스타드(1.5.6.13.15.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 돼지고기된장찌개 (5.6.9.10.16.18.) · 양배추찜/참치쌈장 (5.6.16.18.) · 숙주나물 · 볶음달걀비 (5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 아이스망고바	· 참치야채죽(5.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 콘푸레이크/우유 (2.5.6.13.) · 청포도 · 글레이즈두부도넛 (1.2.5.6.)	· 친환경백미밥 · 시금치된장국(5.6.18.) · 토마토달걀샐러드 (1.2.5.6.12.13.) · 고구마함박스테이크/소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 아몬드머핀(1.2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 누룽지 · 닭살떡볶음 (5.6.13.15.18.) · 깐풍두부강정 (5.6.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 버섯들깨국 · 근대나물 · 오징어떡볶음(13.17.) · 해물완자/케첩 (1.2.5.6.8.9.10.12.13.16.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 배추김치(9.13.)	
				· 친환경보리밥 · 돼지고기된장찌개 (5.6.9.10.16.18.) · 양배추찜/참치쌈장 (5.6.16.18.) · 숙주나물 · 볶음달걀비 (5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 아이스망고바	· 추가밥 · 나가사끼짬뽕면 (1.5.6.10.12.13.17.18.) · 심종하토란무지 · 고기찜만두(1.5.6.10.16.18.) · 사천식뽕바로우/소스 (1.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 요구르트(2.)	· 친환경현미밥 · 어묵무국(1.5.6.13.16.) · 떡갈비데리야끼조림 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 묵은지담뽕 (5.6.9.13.15.18.) · 참나물된장무침(5.6.13.) · 깍두기(9.13.) · 초코칩트위스트 (1.2.5.6.)	· 새우달걀굴소스볶음밥 (1.5.6.9.13.18.) · 열갈이된장국(5.6.18.) · 양상추샐러드/딸기요거트드레싱(1.2.5.12.13.) · 모듬구운채소 (1.2.5.6.12.) · 돈마호코스스테이크/소스 (5.6.10.12.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 떡먹는요구르트(복숭아)(2.11.)	· 친환경백미밥 · 콩나물달걀국(1.5.) · 매콤달걀개야채볶음 (5.6.13.15.18.) · 어묵피망볶음 (1.5.6.13.16.) · 예코들기름김 · 배추김치(9.13.)		
				· 친환경잡곡밥(5.) · 알큰북어국(13.) · 새송이부추초무침 · 비엔나야채볶음 (2.6.10.15.) · 간장양념돼지등심불고기(2.10.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 러스크초코칩스콘(미니)(1.2.4.5.6.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 모듬버섯무국 · 연두부/양념장(5.6.13.) · 참치김치볶음 (5.6.9.13.18.) · 오징어튀김/탕수소스 (1.2.5.6.12.13.16.17.18.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 감자수제비국(5.6.) · 매콤콩나물무침(5.) · 오리야채볶음 (5.6.13.18.) · 베이컨궤사다아 (2.5.6.10.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 열라이브(망고)(13.)	· 친환경백미밥 · 건새우미역국(9.13.) · 숙간겉절이 · 순살불닭볶음음용동 (5.6.9.13.15.17.18.) · 토끼카츠/케첩 (1.5.6.10.12.) · 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	
뽕장어/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				중국산	중국산	중국산	중국산	중국산	중국산	
두부/콩				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
다량어				원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	
아귀				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
꾸꾸미				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	9.9		758.8	771.8	803.8	876.4	696.7	
탄수화물(g)			58.9		120.4	126.6	107.4	116.2	95.0	
단백질(g)	19.32	19.32	20.3		38.0	25.2	40.3	58.6	44.2	
지방(g)			20.9		12.6	18.0	24.0	19.6	17.6	
비타민 A(R.E)	151.94	219.61	141.1		160.6	33.2	191.8	178.9	268.2	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6		0.5	0.5	0.6	0.7	0.3	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6		0.5	0.3	0.5	0.9	0.4	
비타민 C(mg)	26.70	33.40	25.7		32.6	12.9	11.3	46.0	13.6	
칼슘(mg)	234.00	267.00	139.4		111.0	113.4	109.4	223.7	115.0	
철분(mg)	3.70	4.70	6.2		3.4	13.2	4.2	4.0	3.2	

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~70%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4kcal, 단백질 4kcal, 지방 9kcal 환산.

* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 알레르기 정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑳걔