

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량					11월 2일(월)	11월 3일(화)	11월 4일(수)	11월 5일(목)	11월 6일(금)	11월 7일(토)	11월 8일(일)
					· 친환경백미밥 · 초코칩스/우유 (2.5.6.13.) · 소고기무국 (2.5.16.18.) · 오이부추무침 · 매콤돈육강정 (1.5.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 배추들깨국 · 연두부/양념장(5.) · 데리야끼달걀개구이 (5.6.13.15.) · 깍두기(9.13.) · 버터롤참치샌드위치 (1.2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 오레오오즈/우유 (2.5.6.13.) · 매콤어묵국 (1.5.6.13.16.) · 우영조림(5.6.) · 돈육버섯볶음 (5.6.10.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 누룽지 · 진미채조림 (5.6.13.17.) · 연근흑임자소스무침 (1.5.6.13.18.) · 춘천식달걀비(5.6.15.) · 배추김치(9.13.) · 키위	· 친환경백미밥 · 단호박죽 · 느타리버섯장조림 (5.6.) · 오리훈제콩나물볶음 (5.13.) · 배추김치(9.13.) · 키위	· 친환경백미밥 · 순두부계란국(1.5.) · 미나리초무침(5.6.) · 고추장어묵볶음 (1.5.6.13.16.) · 고추송송고기말이/케첩(2.5.6.10.12.15.18.) · 배추김치(9.13.)	
					· 친환경흑미밥 · 부대찌개 (2.6.9.10.13.18.) · 매콤콩나물무침(5.) · 치킨텐더/요거트소스 (1.2.5.6.13.15.) · 카레갈치구이 (2.5.6.13.16.) · 깍두기(9.13.) · 닥터캡슐(2.)	· 친환경백미밥 · 닭미역국(15.) · 참나물무침 · 매콤돼지불고기 (5.6.10.) · 해물파전 (1.6.9.13.17.) · 조각파인애플 · 배추김치(9.13.)	· 추가밥 · 나가사끼짬뽕면 (1.5.6.10.12.13.17.18.) · 단무지무침 · 뱅글뱅글소시지/치즈 시즈닝 (1.2.5.6.9.10.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 스위트플럼주스 (5.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 맑은홍합국 (13.18.) · 새송이부추초무침 · 스펀달갈볶음 (1.2.6.10.13.) · 고다치즈돈까스/후르 츠소스 (1.2.5.6.10.11.12.13.15 .18.) · 배추김치(9.13.) · 꿀배주스(13.)	· 친환경현미밥 · 호박된장국(5.6.18.) · 시래기나물 (5.6.13.18.) · 달야채볶음(5.6.15.) · 고구마맛탕(2.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 짜먹는요구르트(2.)	· 친환경백미밥 · 감자수제비국(5.6.) · 과일샐러드(1.5.12.) · 낙지야채볶음/소면 (1.5.6.13.17.) · 돈육짜장볶음 (5.6.10.13.16.) · 배추김치(9.13.)	
					· 친환경잡곡밥(5.) · 얼갈이된장국(5.6.18.) · 감자채피망볶음 · 돼지훈제바비큐 (1.5.10.13.) · 콘치즈구이(1.2.5.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 꽃게탕(8.) · 속갓겉절이 · 참치김치볶음 (9.13.18.) · 만두탕수/소스 (1.5.6.10.12.13.15.16.1 8.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 건새우감자된장국 (5.6.9.13.18.) · 도토리묵야채무침 (5.6.) · 피자돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16 .18.) · 삼치구이(5.6.) · 배추김치(9.13.)	· 김가루밥(13.) · 아욱된장국(5.6.18.) · 매콤떡볶이 (1.2.5.6.12.13.16.) · 찰순대편+깨소금 (6.10.) · 뿌링클치즈볼 (1.2.5.6.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 복어무국(13.) · 비빔야채만두 (1.5.6.10.15.16.18.) · 청경채겉절이 · 오리야채볶음(5.6.) · 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
꾸꾸미					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	4.0		957.9	723.7	746.2	821.3	826.2	776.0	
탄수화물(g)			56.9		109.8	105.2	126.8	108.3	136.9	125.7	
단백질(g)	19.76	19.76	20.6		50.4	50.0	27.3	41.6	42.9	50.9	
지방(g)			22.5		34.0	11.6	14.5	24.8	18.3	10.0	
비타민 A(R.E)	165.83	232.82	158.0		129.0	169.8	38.5	157.0	295.8	112.6	
티아민(mg)	0.27	0.35	0.6		0.6	0.7	0.4	0.4	0.7	0.7	
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.6		0.7	0.8	0.2	0.8	0.5	0.6	
비타민 C(mg)	25.00	33.40	20.4		6.2	27.4	16.6	23.0	28.6	26.2	
칼슘(mg)	246.13	295.44	157.3		245.2	79.4	94.5	223.3	144.3	124.6	
철분(mg)	3.98	5.35	5.1		3.2	3.3	8.0	6.4	4.6	4.0	

* 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 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산염 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑳갯