

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량	10월 21일(일)	10월 22일(화)	10월 23일(수)	10월 24일(목)	10월 25일(금)	10월 26일(토)	10월 27일(일)
	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 초코체스/우유 2.5.6.13. · 콘샐러드 1.5.13. · 너비아나구이/케첩 1.2.6.10.12.13.16.18. · 배추김치 9.13. · 생크림카스테라 1.2.5.6.13.	· 친환경백미밥 · 시래기된장국 5.6.13.18. · 콘푸레이크/우유 2.5.6.13. · 양념갯잎지 13.18. · 돈육표고야채볶음 10.13. · 배추김치 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 부대찌개 2.6.9.10.13.18. · 연두부/양념장 5. · 오리훈제야채볶음 5.6.9.12.13.17.18. · 새송이들깨볶음 · 각두기 9.13.	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 메추리알장조림 1.5.6.13. · 파래오징어까스/소스 1.5.6.13.17.18. · 배추김치 9.13. · 달콤한초코칩머핀 1.2.5.6.13.	· 친환경백미밥 · 어묵유부국 1.5.6.13.16. · 갈릭생선까스/타르스 1.2.5.6.13.18. · 돈육야채볶음 5.6.10. · 배추김치 9.13. · 바나나우유 2.	· 친환경백미밥 · 순두부김치국 5.9.13.18. · 아몬드후레이크/우유 2.5.6.13. · 간장순살양념찜닭 5.8.15. · 꽃맛샐러드 1.5.13.18. · 각두기 9.13.	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 어묵피망볶음 1.5.6.13.16. · 치킨텐더/머스타드 1.2.5.6.13.15.16. · 배추김치 9.13. · 허니버터카스테라 1.2.5.6.13.
	· 나시고랭볶음밥 1.5.6.9.12.13.16.18. · 두부된장국 5.6.18. · 오이부추겉절이 · 유지폼은깍바로우/소스 1.5.6.10. · 배추김치 9.13. · 초코슈 1.2.5.6.13.	· 친환경수수밥 · 맑은미역국 13. · 건파래쪽파무침 · 개살까스/소스 1.2.5.6.8.9.10.13.15.16.17. 18. · 닭날개야채볶음 13.15.18. · 각두기 9.13. · 갈릭허니브레드/생크림 1.2.5.6.13.	· 치킨마요덮밥 1.5.6.13.15.18. · 무채된장국 5.6.18. · 양상추샐러드/키워드 레싱 1.2.5.12. · 크로크무슈샌드위치 1.2.5.6.10.13.16. · 배추김치 9.13. · 굴	· 친환경백미밥 · 참치김치찌개 9.13.18. · 시래기나물 5.6.13.18. · 양배추쌈/쌈장 5.6.16.18. · 치즈달걀비 2.5.6.15. · 각두기 9.13. · 떠먹는요구르트(딸기) 2.	· 추가밥 · 양송이소프 2.5.6.13.16. · 수제피클 · 로제파스타 1.2.5.6.12.13.16.18. · 리얼그릴고구마미트반/소스 1.2.5.6.10.15.16. · 배추김치 9.13. · 레드벨벳치즈케이크 1.2.5.6.13.	· 친환경흑미밥 · 모듬버섯무국 · 두부구이/양념장 5. · 돈사태떡찜 10. · 배추김치 9.13. · 드링킹요구르트(사과) 2.	· 친환경기장밥 · 배추된장국 5.6.18. · 오징어야채볶음/소면 1.5.6.17. · 애호박새우젓볶음 9.13. · 허브잡곡소세지/케첩 2.6.10.12.13.15. · 각두기 9.13.
	· 친환경백미밥 · 얼큰부어국 13. · 미트볼떡데리아까조림 1.2.5.6.10.13.15.16.18. · 열무된장무침 · 해물볶음우동 5.6.9.13.17.18. · 배추김치 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 맑은콩나물국 5. · 비빔야채만두 1.5.6.10.15.16.18. · 오징어떡볶음 13.17. · 배추김치 9.13. · 청사과에이드	· 친환경백미밥 · 오징어무국 17. · 돈등뼈김치찜 9.10.13.18. · 단호박샐러드 1.5. · 갈치구이 13. · 각두기 9.13.	· 제육당면덮밥 5.6.8.9.10.12.17.18. · 열무된장국 5.6.18. · 청포묵야채무침 5. · 야채튀김/소스 1.5.6.18. · 각두기 9.13. · 유산균견과믹스	· 친환경백미밥 · 건새우시금치국 9.13. · 고등어김치조림 7.9.13.18. · 산적야채조림 1.2.5.6.10.13.16.18. · 각두기 9.13. · 살구에이드 5.13.	· 친환경백미밥 · 호박된장국 5.6.18. · 연근조림 5.6.13.18. · 찰소라야채무침 18. · 치즈치킨커들렛/소스 1.5.6.13.15.16.18. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 얼큰김치국 9.13.18. · 물만두/초간장 1.5.6.10.16.18. · 깻잎달걀말이 1. · 삼치구이 · 각두기 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						
뱀장어/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	국내산						
콩	국내산						
비고							

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	750.00	750.00	1.1	780.0	771.5	808.0	730.4	794.0	705.6	718.9
탄수화물(g)			59.9	60.5	86.2	88.5	110.0	145.6	103.9	95.2
단백질(g)	19.00	19.00	21.5	31.7	29.3	25.9	51.2	28.2	38.8	42.0
지방(g)			18.6	9.9	21.5	12.5	8.2	11.2	14.3	17.6
비타민 A(R.E)	165.45	232.45	183.4	190.9	204.2	271.3	247.1	115.7	121.6	132.7
티아민(mg)	0.28	0.34	0.5	0.2	0.4	0.4	0.5	0.7	0.9	0.4
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.5	0.4	0.9	0.4	0.5	0.5	0.6	0.3
비타민C(mg)	25.00	33.40	32.2	13.6	33.9	39.7	49.2	34.6	11.7	42.9
칼슘(mg)	244.87	293.96	315.1	852.6	179.0	235.4	369.8	264.8	202.1	101.9
철분(mg)	3.97	5.34	5.1	3.5	4.5	5.0	10.3	4.4	4.5	3.2

* 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 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함)