

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량					9월 21일(월)	9월 22일(화)	9월 23일(수)	9월 24일(목)	9월 25일(금)	9월 26일(토)	9월 27일(일)
					· 친환경백미밥 · 아몬드후레이크/우유 (2.5.6.13.) · 연두부맑은국(5.) · 파리고추알아묵볶음 (1.5.6.13.16.) · 돈육버섯볶음 (5.6.10.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 초코칩스/우유 (2.5.6.13.) · 누룽지 · 참소라야채무침(18.) · 비엔나야채볶음 (2.6.10.15.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 근대된장국(5.6.18.) · 감자조림(5.6.) · 오리훈제부추무침 (5.6.9.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 키위	· 친환경백미밥 · 참치야채죽(13.) · 매추리알장조림 (1.5.6.13.) · 무나물(5.) · 배추김치(9.13.) · 모닝빵/말가림 (1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 건홍합맑은국(13.18.) · 멸치호두조림(13.14.) · 돼지갈비떡볶 (5.6.10.13.) · 배추김치(9.13.) · 치즈머핀(1.2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 순두부매운국(5.) · 무말랭이무침(13.18.) · 동그랑땡전 (1.2.5.6.10.12.15.16.) · 오징어튀김/탕수소스 (1.2.5.6.12.13.16.17.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 북어무국(13.) · 떡갈비대리야끼조림 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 치커리사과무침 · 갈릭코런치생선까스/타르소스 (1.2.5.6.13.18.) · 배추김치(9.13.)
					· 하이라이스 (1.2.5.6.10.12.13.16.) · 유부된장국(5.6.18.) · 단무지무침 · 단호박샐러드(1.5.) · 새우튀김/타르소스 (1.5.6.9.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경흑미밥 · 꼬치어묵국 (1.5.6.13.16.) · 간장순살양념찜닭 (5.6.8.13.15.) · 다시마부각 · 카레갈치구이 (2.5.6.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 끼리블루베리크림치즈찰떡(2.6.)	· 새우달걀굴소스볶음밥(1.5.6.9.13.18.) · 미역된장국(5.6.13.) · 새송이버섯볶음 · 허브칼집소세지/케첩 (2.6.10.12.13.) · 피자토스트 (1/2)(1.2.5.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경보리밥 · 부대찌개 (2.6.9.10.13.18.) · 두부양념조림(5.6.13.) · 배추무침 · 간장양념돼지등심볼고기(2.10.13.18.) · 깍두기(9.13.) · 구슬아이스크림 (1.2.5.)	· 친환경백미밥 · 근대된장국(5.6.18.) · 양배추샐러드 (1.5.11.12.13.) · 참치마요범벅/김가루 (1.5.13.) · 수제면까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 짜먹는워터젤리(포도)	· 친환경백미밥 · 얼큰감자국(13.) · 등등배김치찜 (9.10.13.18.) · 육각두부무침(5.) · 고구마맛탕(2.6.13.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 떡만두국 (1.5.6.10.16.18.) · 간장어묵조림 (1.5.6.13.16.) · 돈육꾸꾸미볶음 (5.6.10.13.18.) · 파래김자반 · 배추김치(9.13.)
					· 친환경백미밥 · 김치콩나물국 (5.9.13.18.) · 오징어야채볶음/소면 (1.5.6.13.17.) · 햄전/케첩 (1.2.6.10.12.13.) · 깍두기(9.13.) · 팔라만시.코코젤리 (2.5.13.)	· 친환경백미밥 · 해물짬뽕국 (6.9.13.17.18.) · 김치왕교자만두 (1.5.6.10.13.18.) · 오이지무침(13.) · 고추치킨탕수육/소스 (1.5.6.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 버섯들깨국 · 산적대리야끼조림 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 오이도라지무침 · 닭고구마볶음(5.6.15.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 소고기떡국(1.16.) · 건취나물볶음 · 단호박부추전(1.2.6.) · 돼지훈제바비큐 (1.5.10.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 김치수제비 (5.6.9.13.18.) · 삼치무조림(5.6.) · 쪽파무침 · 닭감자볶음(5.6.15.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 배추된장국(5.6.18.) · 양배추쌈/쌈장 (5.6.16.18.) · 제육볶음(5.6.10.) · 곤드레전병(2.5.6.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 얼큰버섯국 · 양배추쌈/초장 · 매콤달걀가래채볶음 (13.15.18.) · 후랑크케첩조림 (2.5.6.10.12.13.15.) · 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	1.5		726.1	776.7	778.3	732.9	845.4	692.9	742.0
탄수화물(g)			52.6		98.8	118.5	89.5	92.1	115.2	122.9	98.3
단백질(g)	19.76	19.76	21.3		22.0	51.3	44.4	40.8	49.5	35.0	31.9
지방(g)			26.1		29.5	13.9	26.7	22.0	21.5	11.7	23.6
비타민 A(R.E)	165.83	232.82	284.4		721.6	138.0	170.2	106.3	285.9	97.2	120.3
티아민(mg)	0.27	0.35	0.4		0.3	0.4	0.5	0.5	0.5	0.4	0.3
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.5		0.5	0.2	0.7	0.6	0.6	0.3	0.5
비타민 C(mg)	25.00	33.40	16.9		24.5	7.5	13.3	10.0	29.3	15.2	9.5
칼슘(mg)	246.13	295.44	170.3		179.8	145.1	250.2	136.1	140.4	124.8	82.6
철분(mg)	3.98	5.35	5.9		5.3	3.9	5.6	5.4	9.4	2.9	3.3

* 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