

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				09월 16일(월)	09월 17일(화)	09월 18일(수)	09월 19일(목)	09월 20일(금)	09월 21일(토)	09월 22일(일)
							· 친환경백미밥 · 누룽지 · 피자오물렛/케 첩(1.2.5.6.12) · 참치김치볶음 (5.6.9.13.16.18) · 깐풍두부강정 (5.6.12) · 깍두기(9)	· 참치야채죽 (5.16.18) · 배추김치(9) · 그릭요거트(2) · 코코볼시리얼 (5.6) · 굴 · 치즈머핀 (1.2.5.6)	· 친환경백미밥 · 얼큰김치국(9) · 깻순나물(5.6) · 매콤오리야채볶 음(5.6.13.18) · 깍두기(9) · 시리얼/우유 (2.5.6)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	4.7				858.8	671.3	845.3	
탄수화물(g)			54.9				102.2	106.0	112.8	
단백질(g)	19.32	19.32	12.4				32.3	14.6	27.8	
지방(g)			32.7				34.1	21.1	29.7	
비타민A(μg RAE)	151.94	219.61	66.7				54.6	78.7	852.5	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.4				0.3	0.6	1.7	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.2				0.3	0.2	1.5	
비타민C(mg)	26.70	33.40	21.6				9.2	34.0	60.6	
칼슘(mg)	234.00	267.00	257.4				365.2	149.6	251.0	
철분(mg)	3.70	4.70	2.1				3.4	0.8	5.1	

\* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

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

\* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

\* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

★ 우리학교 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다. ★ 식단은 수급 상황에 따라 변동가능하오니 참고바랍니다.

1) 쌀, 잡곡 : 국내산친환경 2) 김치류(배추)/고춧가루 : 국내산 3) 콩/두부 : 국내산 4) 쇠고기/가공품 : 국내산(한우)/외국산(호주산) 5) 돼지고기/닭고기/오리고기/양고기(가공품포함) : 국내산 6) 다량어 : 원양산 7) 넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뽕장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁챙이,전복,방어,부세(가공품포함) : 국내산 8) 낙지,꾸꾸미 : 베트남 9) 명태 : 러시아 10) 갈치 : 세네갈 11) 오징어/가공품 : 국내산/수입산

\* 식재료 원산지(참고)

- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
- 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
- 5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량	09월 16일(월)	09월 17일(화)	09월 18일(수)	09월 19일(목)	09월 20일(금)	09월 21일(토)	09월 22일(일)
				· 친환경찰현미 밥 · 애호박고추장 찌개(5) · 브로콜리땅콩 소스무침(1.4.5) · 대패삼겹살콩 나물불고기 (5.6.10.13.18) · 두부달걀전/양 념장(1.5.6.13) · 배추김치(9) · 따옴주스(13)	· 추가밥 · 나가사끼짬뽕 면(5.6.8.17.18) · 고기찜만두 (1.2.5.6.8.10.16.18) · 반달단무지 · 매콤돈육강정 (1.2.5.6.10.12.13) · 배추김치(9) · 데르뜨과일젤 리(오렌지)	· 친환경백미밥 · 모듬버섯무국 · 안동닭찜 (5.6.13.15.18) · 깻잎동그랑땡/ 케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16) · 배추김치(9) · 임실치즈핫도그 (1.2.5.6.10.12.16)	

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	18.3				946.3	782.2	861.6	
탄수화물(g)			55.2				106.2	131.9	115.7	
단백질(g)	19.32	19.32	14.1				29.4	31.5	35.9	
지방(g)			30.7				44.3	14.7	27.8	
비타민A(μg RAE)	151.94	219.61	87.3				116.6	58.0	79.1	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5				0.8	0.3	0.6	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6				0.9	0.3	0.5	
비타민C(mg)	26.70	33.40	48.8				82.5	15.0	15.4	
칼슘(mg)	234.00	267.00	186.8				207.1	166.5	208.0	
철분(mg)	3.70	4.70	6.4				5.6	7.3	3.9	

\* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

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

\* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

\* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

★ 우리학교 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다. ★ 식단은 수급 상황에 따라 변동가능하오니 참고바랍니다.

1) 쌀, 잡곡 : 국내산친환경 2) 김치류(배추)/고춧가루 : 국내산 3) 콩/두부 : 국내산 4) 쇠고기/가공품 : 국내산(한우)/외국산(호주산) 5) 돼지고기/닭고기/오리고기/양고기(가공품포함) : 국내산 6) 다량어 : 원양산 7) 넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뽕장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁챙이,전복,방어,부세(가공품포함) : 국내산 8) 낙지,꾸꾸미 : 베트남 9) 명태 : 러시아 10) 갈치 : 세네갈 11) 오징어/가공품 : 국내산/수입산

\* 식재료 원산지(참고)

- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
- 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
- 5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				09월 16일(월)	09월 17일(화)	09월 18일(수)	09월 19일(목)	09월 20일(금)	09월 21일(토)	09월 22일(일)
							· 친환경백미밥 · 두부된장국 (5.6) · 갈치무조림 (5.6.13) · 느타리버섯들 깨볶음 · 정통함박스테 이크/양송이소스 (1.2.5.6.10.12.15. 16) · 배추김치(9) · 바스크치즈케 이크(1.2.5.6)	· 친환경잡곡밥 (5) · 얼큰북어국 · 도토리묵/양념 장(5.6.13) · 닭야채볶음 (5.6.13.15.18) · 돈육숙주볶음 우동 (5.6.10.13.18) · 배추김치(9)		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	11.8				789.8	843.0		
탄수화물(g)			58.3				101.8	133.3		
단백질(g)	19.32	19.32	19.6				37.3	41.8		
지방(g)			22.1				25.7	14.0		
비타민A( $\mu$ g RAE)	151.94	219.61	115.5				102.6	128.4		
티아민(mg)	0.31	0.37	1.1				1.3	0.9		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.7				0.6	0.7		
비타민C(mg)	26.70	33.40	13.6				8.0	19.1		
칼슘(mg)	234.00	267.00	179.4				238.1	120.8		
철분(mg)	3.70	4.70	3.7				4.1	3.2		

\* 에너지는 권장섭취량의  $\pm 10\%$ , 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

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

\* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

\* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

★ 우리학교 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다. ★ 식단은 수급 상황에 따라 변동가능하오니 참고바랍니다.

1) 쌀, 잡곡 : 국내산친환경 2) 김치류(배추)/고춧가루 : 국내산 3) 콩/두부 : 국내산 4) 쇠고기/가공품 : 국내산(한우)/외국산(호주산) 5) 돼지고기/닭고기/오리고기/양고기(가공품포함) : 국내산 6) 다량어 : 원양산 7) 넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뽕장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁챙이,전복,방어,부세(가공품포함) : 국내산 8) 낙지,꾸꾸미 : 베트남 9) 명태 : 러시아 10) 갈치 : 세네갈 11) 오징어/가공품 : 국내산/수입산

\* 식재료 원산지(참고)

1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)

2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추

3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루

4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품

5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외