

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량					10월 12일(월)	10월 13일(화)	10월 14일(수)	10월 15일(목)	10월 16일(금)	10월 17일(토)	10월 18일(일)
					· 친환경백미밥 · 초코칩스/우유 (2.5.6.13.) · 떡갈비파인조림 (2.5.6.10.13.15.16.18.) · 돈육채피망볶음 (5.6.10.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 계란샐러드샌드위치 (1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 어묵무국 (1.5.6.13.16.) · 양념겉이(13.18.) · 돈육표고야채볶음 (5.6.10.13.) · 밥에싸먹는햄(2.6.10.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 메추리알장조림 (1.5.6.13.) · 파래오징어까스/케첩 (1.5.6.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 한라봉롤케이크 (1.2.5.6.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 부대찌개 (2.6.9.10.13.18.) · 카레두부조림 (1.5.6.13.) (2.5.6.10.12.13.16.18.) · 오리훈제부추무침 (5.6.9.12.13.17.18.) · 새송이버섯볶음 · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 순두부찌개(5.9.13.) · 꾸꾸미야채볶음/소면 (1.5.6.13.) · 갈릭크런치생선까스/ 타르소스 (1.2.5.6.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 딸기우유(2.)	· 친환경백미밥 · 아몬드후레이크/우유 (2.5.6.13.) · 시래기된장국 (5.6.13.18.) · 꽃말샐러드 (1.5.13.18.) · 매콤달걀개야채볶음 (13.15.18.) · 깍두기(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.)
					· 친환경백미밥 · 부추계란국(1.) · 배추무침 · 돈육야채볶음(5.6.10.) · 고등어구이(5.6.7.13.) · 총각김치(9.13.) · 모듬김과일	· 친환경수수밥 · 참치김치찌개 (9.13.18.) · 마파두부 (5.6.10.12.13.18.) · 간장순살양념찜닭 (5.6.8.13.15.) · 건파래쪽파무침 · 깍두기(9.13.) · 블루베리동카롱 (1.2.6.)	· 낙지비빔밥/김가루 (5.13.) · 조랭이떡미역국 · 부추계란찜(1.2.) · 고구마합박스테이크/ 양송이소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 풀배추스(13.)	· 친환경백미밥 · 바지락수제비국 (5.6.9.18.) · 시래기나물 (5.6.13.18.) · 돼지갈비김치찜 (5.6.9.10.13.18.) · 오징어랑/케첩 (1.5.6.12.17.) · 깍두기(9.13.) · 유념(2.)	· 미역미소된장국 (5.6.13.18.) · 버섯베이컨크림파스 타(1.2.5.6.10.) · 오이피클(13.) · 고구마스트링물까스/ 후르츠소스 (1.2.5.6.11.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 오래오끼리스틱치즈 케이크(1.2.5.6.13.)	· 친환경흑미밥 · 모듬버섯무국 · 돈사태떡찜(5.6.10.) · 두부구이/양념장(5.) · 배추김치(9.13.) · 드랑킹요구르트(사 과)(2.)	· 친환경백미밥 · 배추된장국(5.6.18.) · 애호박새우젓볶음 (9.13.) · 오징어야채볶음 (1.5.6.13.17.) · 허브칼집소세지/케첩 (2.6.10.12.13.) · 깍두기(9.13.)
					· 친환경잡곡밥(5.) · 맑은콩나물국(5.) · 비빔야채만두 (1.5.6.10.15.16.18.) · 참나물된장무침 · 오징어떡볶음(13.17.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 건새우시금치국 (5.6.9.13.18.) · 미트볼떡데리야끼조 림 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 열무나물 · 해물볶음우동 (5.6.9.13.17.18.)	· 친환경백미밥 · 오징어무국(17.) · 돈등뼈감자찜(5.6.10.) · 단호박샐러드(1.5.) · 갈치구이(13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 열무된장국(5.6.18.) · 청포묵상추무침(5.) · 치즈달걀비(2.5.6.15.) · 야채튀김(1.5.6.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 북어달걀국(1.13.) · 고등어김치조림 (7.9.13.18.) · 산적데리야끼조림 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 건취나물볶음 · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 호박된장국(5.6.18.) · 연근조림(5.6.13.18.) · 오리야채볶음(5.6.) · 알감자버터구이(2.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 얼큰김치국(9.13.18.) · 물만두/초간장 (1.5.6.10.16.18.) · 깻잎달걀말이(1.) · 카레삼치구이 (2.5.6.13.16.) · 깍두기(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
다랑어					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	영양량
에너지(kcal)	783.50	783.50	6.2	736.2	811.3	872.3	854.7	885.5	817.2	759.4	
탄수화물(g)			54.5	102.9	113.0	113.8	111.6	127.4	127.1	89.4	
단백질(g)	19.76	19.76	20.4	42.1	47.8	49.5	42.5	30.9	39.9	37.2	
지방(g)			25.1	19.1	19.4	25.8	20.9	31.3	16.4	17.9	
비타민 A(R.E)	165.83	232.82	182.7	192.3	164.1	261.8	219.5	75.8	176.2	125.8	
티아민(mg)	0.27	0.35	0.5	0.6	0.5	0.5	0.8	0.3	0.7	0.4	
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.6	0.7	0.4	0.7	0.5	0.5	0.8	0.3	
비타민 C(mg)	25.00	33.40	18.3	8.6	25.0	25.5	13.6	18.9	4.8	19.7	
칼슘(mg)	246.13	295.44	182.0	70.4	163.4	189.6	232.7	254.0	302.1	86.8	
철분(mg)	3.98	5.35	5.8	3.2	8.9	6.1	7.0	3.8	3.7	3.1	

* 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 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑳갯