

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				07월 08일(월)	07월 09일(화)	07월 10일(수)	07월 11일(목)	07월 12일(금)	07월 13일(토)	07월 14일(일)
				· 친환경백미밥 · 누룽지 · 간장깻잎지 (5.6) · 고구마등심돈 까스/소스 (1.5.6.10.11) · 떡새우완자 (1.5.6.9.12.16.18) · 배추김치(9)	· 친환경잡곡밥 (5) · 옥수수스프 (2.5.6.13.16) · 달걀베이컨볶 음(1.5.10) · 허브칼집소세 지/케첩 (2.5.6.10.12.16) · 배추김치(9) · 초코칩스/우유 (2.5.6) · 모닝빵/딸기잼 (1.2.5.6.13)	· 소고기야채죽 (16) · 배추김치(9) · 그릭요거트(2) · 천도복숭아(11) · 치즈방앗간빵 (1.2.5.6) · 코코볼시리얼 (5.6)	· 친환경잡곡밥 (5) · 버섯들깨국 · 야채달걀찜 (1.2.5.6.18) · 돈육오징어볶 음 (5.6.10.13.17.18) · 사각취포볶음 (5.6.13) · 깍두기(9)	· 친환경백미밥 · 소고기사골떡 국(13.16) · 한입두부튀김/ 탕수소스 (5.6.12.13.18) · 매콤닭봉그릴 구이 (2.5.6.12.13.15.1 8) · 배추김치(9) · 달콤촉촉소보 로머핀(1.2.5.6)	· 친환경백미밥 · 흑임자깨죽(13) · 돈사태감자찜 (5.6.10.13) · 새송이애호박볶 음 · 배추김치(9) · 콘푸레이크/우 유(2.5.6)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	5.9	747.8	865.3	682.4	677.1	896.6	779.4	
탄수화물(g)			55.2	90.1	121.4	129.8	78.3	107.0	101.1	
단백질(g)	19.32	19.32	16.6	21.2	30.3	18.5	51.2	37.2	39.1	
지방(g)			28.2	32.2	27.4	10.5	15.9	33.8	23.6	
비타민A(μg RAE)	151.94	219.61	167.4	112.8	333.8	101.7	183.6	104.9	769.3	
티아민(mg)	0.31	0.37	1.6	0.6	5.7	0.4	1.0	0.3	2.2	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.2	1.0	0.4	0.9	0.4	1.5	
비타민C(mg)	26.70	33.40	18.3	6.6	67.7	6.0	8.3	2.9	57.5	
칼슘(mg)	234.00	267.00	229.9	101.9	368.6	175.2	155.4	348.3	419.3	
철분(mg)	3.70	4.70	3.4	2.5	3.7	1.8	4.8	4.0	5.4	

* 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) 납치,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 등에서 사용하는 배추/열갈이배추/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				07월 08일(월)	07월 09일(화)	07월 10일(수)	07월 11일(목)	07월 12일(금)	07월 13일(토)	07월 14일(일)
				· 친환경귀리밥 · 부산돼지국밥 (10) · 온두부(5) · 매통콩나물무 침(5) · 참치김치볶음 (5.6.9.13.16.18) · 단호박크로켓/ 케첩(5.6.12) · 깍두기(9) · 설빙망고아이 스크림(2)	· 친환경기장밥 · 맑은한우샤브 샤브국(5.6.16) · 안동닭찜 (5.6.13.15.18) · 브로콜리땅콩 소스무침(1.4.5) · 카레갈치구이 (2.5.6.12.13.16.1 8) · 배추김치(9) · 황치즈뽕또동 카롱(1.2.5.6)	· 목재비빔밥/양 념장(9) · 유부된장국 (5.6) · 매콤오이초무 침(5.6.13) · 누룽지찜쌀탕 수육/탕수소스 (1.5.6.10.12.13.1 8) · 깍두기(9) · 떠먹는요구르 트(복숭아)(2)	· 친환경발아현 미밥 · 소고기미역국 (5.6.16) · 돼지갈비김치 찜 (5.6.9.10.13.18) · 시금치나물 · 고추잡채/꽃빵 (5.6.10.13.18) · 열무김치(9) · 끼리스크치즈 케이크(1.2.5.6)	· 치킨마요덮밥 (1.2.5.6.13.15.16. 18) · 팽이버섯미소 된장국(5.6) · 양상추샐러드/ 딸기요거트드레 싱(1.5.12.13) · 비엔나야채볶 음 (2.5.6.10.15.16) · 메밀김치전병 (2.3.5.6.16.18) · 배추김치(9) · 흔들어먹는골 드키위퓨레(5)	· 친환경백미밥 · 배추된장국(5.6) · 삼치무조림 (5.6.13) · 고춧잎나물 · 오리훈제부추볶 음(5.6.13.18) · 배추김치(9)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	9.8	812.0	816.9	791.2	758.5	830.0	619.7	
탄수화물(g)			55.0	125.0	87.9	126.1	100.7	114.4	65.0	
단백질(g)	19.32	19.32	16.0	29.0	39.5	24.1	36.1	32.5	37.9	
지방(g)			29.0	21.0	33.6	23.2	22.6	29.4	21.9	
비타민A(μg RAE)	151.94	219.61	126.4	71.6	103.3	122.3	217.0	117.9	135.5	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.7	0.8	0.5	0.6	1.0	0.4	0.5	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	1.5	5.1	0.5	0.7	0.7	0.6	0.7	
비타민C(mg)	26.70	33.40	29.5	9.5	25.3	15.6	27.9	69.4	238.6	
칼슘(mg)	234.00	267.00	172.1	127.3	199.1	243.3	176.8	113.8	130.3	
철분(mg)	3.70	4.70	5.4	3.1	5.0	12.2	3.3	3.4	4.3	

* 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/열갈이배추/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				07월 08일(월)	07월 09일(화)	07월 10일(수)	07월 11일(목)	07월 12일(금)	07월 13일(토)	07월 14일(일)
				· 친환경잡곡밥 (5) · 열큰복어국 · 근대된장무침 (5.6.13) · 돈육떡볶음 (5.6.10.13.18) · 허니간장순살 치킨 (1.4.5.6.15.16.18) · 배추김치(9) · 드링크요구르트(사과)(2)	· 친환경백미밥 · 건새우시금치 된장국(5.6.9) · 우영조림 (5.6.13) · 실곤약야채무 침(5.6.13) · 콘치즈어니언 돈까스/소스 (1.2.5.6.10.13) · 배추김치(9) · 젤리(리치)	· 친환경잡곡밥 (5) · 두부김치찌개 (5.6.9.13) · 치커리사과무 침(1.2.5.6) · 대패삼겹살공 나물불고기 (5.6.10.13) · 치즈품은햄구 이/케첩 (1.2.5.6.10.12.16) · 깍두기(9)	· 친환경백미밥 · 열큰대구탕 · 연근조림 (5.6.13) · 단호박달볶음 (5.6.13.15.18) · 새우볼/칠리소 스(1.5.6.8.9) · 배추김치(9) · 바다진주스틱 도넛(1.2.5.6)	· 친환경잡곡밥 (5) · 곤약어묵국 (2.5.6.8.12.13.16) · 숙주나물 · 돈육잡채 (5.6.10.13) · 오징어렁/케첩 (1.5.6.12.17) · 배추김치(9)		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	8.7	867.5	774.0	838.7	850.7	640.2		
탄수화물(g)			53.2	109.2	100.9	75.5	114.0	122.6		
단백질(g)	19.32	19.32	16.7	52.7	16.9	31.0	39.1	24.5		
지방(g)			30.1	23.6	33.3	44.1	25.5	4.6		
비타민A(μ g RAE)	151.94	219.61	187.3	173.1	164.9	141.4	293.5	163.7		
티아민(mg)	0.31	0.37	0.7	1.3	0.3	0.8	0.5	0.4		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.7	0.5	0.6	0.7	0.5		
비타민C(mg)	26.70	33.40	20.6	16.0	18.3	26.5	20.3	21.7		
칼슘(mg)	234.00	267.00	147.5	260.7	119.6	120.5	129.9	106.9		
철분(mg)	3.70	4.70	3.2	2.6	2.6	2.9	2.9	5.2		

* 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/열갈이배추/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