

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				11월 25일(월)	11월 26일(화)	11월 27일(수)	11월 28일(목)	11월 29일(금)	11월 30일(토)	
				· 친환경백미밥 · 누룽지 · 새송이장조림 (5.6.13) · 돈육야채볶음 (5.6.10.13.18) · 배추김치(9) · 초코칩스/우유 (2.5.6)	· 친환경백미밥 · 배추들깨국 · 온두부(5) · 매콤김치볶음 (5.6.9.13.18) · 매콤오리야채 볶음(5.6.13.18) · 소프트치즈케 이크(1.2.5.6)	· 참치야채죽 (5.16.18) · 케이준샐러드 (1.5.6.12.15.16) · 배추김치(9) · 그릭요거트/블 루베리잼(2.13) · 대만식햄치즈 샌드위치 (1.2.5.6.10.15.16 ,18)	· 친환경백미밥 · 오징어무국(17) · 돈사태떡찜 (5.6.10.13.18) · 야채달걀말이 (1.13) · 배추김치(9) · 콘푸레이크/우 유(2.5.6)	· 친환경잡곡밥 (5) · 얼큰소고기무 국(16) · 수제소시지볶 음(2.5.6.10.16) · 참깨두부카츠 (1.2.5.6.10.12.15. 16) · 배추김치(9) · 미니파운드케 이크(1.2.5.6.14)	· 친환경백미밥 · 조랭이떡국 (1.13) · 취나물무침(13) · 돈사태야채볶음 (5.6.10.13.18) · 고구마츄로스맛 탕(1.2.5.6.13) · 배추김치(9)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	5.5	706.7	892.1	618.5	890.3	747.2	942.6	
탄수화물(g)			52.7	107.5	106.8	94.3	105.2	86.7	150.3	
단백질(g)	19.32	19.32	18.2	37.4	30.3	19.5	56.9	28.4	38.4	
지방(g)			29.2	12.6	37.6	17.7	23.9	31.2	19.4	
비타민A(μ g RAE)	151.94	219.61	311.5	320.6	169.8	72.1	899.0	96.1	146.4	
티아민(mg)	0.31	0.37	1.0	1.3	0.7	0.5	2.2	0.2	1.0	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	1.8	0.9	5.5	0.3	1.9	0.2	0.8	
비타민C(mg)	26.70	33.40	23.6	34.3	13.5	2.6	57.7	9.7	17.4	
칼슘(mg)	234.00	267.00	187.2	294.1	216.4	118.8	251.0	55.8	128.0	
철분(mg)	3.70	4.70	4.1	3.0	4.1	5.8	6.4	1.2	4.1	

* 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) 납치,조피불락,참돔,미꾸라지,뱀장어,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/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				11월 25일(월)	11월 26일(화)	11월 27일(수)	11월 28일(목)	11월 29일(금)	11월 30일(토)	
				· 친환경찰보리밥 · 꼬치어묵국(2.5.6.8.12.16) · 참나물무침 · 눈꽃치즈닭갈비(2.5.6.13.15.18) · 해물완자/케첩(1.2.5.6.10.12.16) · 깍두기(9) · 굴	· 친환경기장밥 · 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.16) · 돼지훈제부추볶음(5.6.10.13.18) · 김부각(5.6) · 떡강정간소새우(1.5.6.9.12.13) · 깍두기(9) · 찢어먹는스트링치즈(2)	· 친환경갈솥찹쌀밥 · 마라탕(1.2.4.5.6.10.13.15.16.18) · 감자달걀샐러드(1.5.13) · 통살꿔바로우/소스(1.5.6.10.12.13.18) · 배추김치(9) · 풍바나나우유(2)	· 친환경발아현미밥 · 복어무국(13) · 등갈비떡조림(5.6.10.13) · 도라지초무침(5.6.13) · 추로탕탕소시지(2.5.6.10.16) · 깍두기(9) · 뽕로요구르트(2)	· 친환경백미밥 · 청국장찌개(5.9) · 산적데리야끼조림(2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 볼케이노순살닭볶음(2.5.6.12.13.15.16.17) · 시래기나물(5.6.13) · 배추김치(9)		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	9.2	723.8	810.8	908.8	825.3	719.4		
탄수화물(g)			54.3	109.5	91.3	128.2	114.1	96.1		
단백질(g)	19.32	19.32	18.3	46.3	29.2	33.3	35.1	38.2		
지방(g)			27.4	10.5	36.1	30.1	24.4	19.8		
비타민A(μ g RAE)	151.94	219.61	208.6	196.2	101.6	547.4	68.4	129.3		
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	1.0	0.2	0.7	0.5	0.4		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.5	0.4	0.3	0.9	0.5	0.5		
비타민C(mg)	26.70	33.40	20.4	40.6	18.9	18.6	12.5	11.4		
칼슘(mg)	234.00	267.00	304.0	160.4	169.9	828.1	251.9	109.8		
철분(mg)	3.70	4.70	3.2	2.6	2.2	5.4	2.8	2.9		

* 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, 복어 등 건조한 것은 제외

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				11월 25일(월)	11월 26일(화)	11월 27일(수)	11월 28일(목)	11월 29일(금)	11월 30일(토)	
				· 친환경잡곡밥 (5) · 벼싯된장국 (5.6) · 도토리묵야채 무침(5.6.13) · 오븐바사삭모 짜치킨까스 (2.5.6.12.15) · 삼치구이 · 배추김치(9) · 초코필링츄러스(1.2.5.6)	· 친환경백미밥 · 연두부맑은국 (5) · 브로콜리땅콩 소스무침(1.4.5) · 비빔야채만두 (1.5.6.10.13.15.16.18) · 닭살떡볶음 (5.6.13.15.18) · 배추김치(9)	· 김가루밥 · 팽이버섯미소 된장국(5.6) · 찰순대찜/깨소 금 (2.5.6.10.13.16) · 어묵떡볶이 (1.2.5.6.13) · 야채튀김 (1.5.6.18) · 배추김치(9)	· 친환경잡곡밥 (5) · 맑은콩나물국 (5) · 아삭이고추된 장무침(5.6.13) · 부들어묵볶음 (1.5.6.13) · 숯불바베큐달 볶음 (2.5.6.12.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 초코슈(1.2.5.6)	· 친환경백미밥 · 감자된장국 (5.6) · 세발나물초무 침(5.6.13) · 간장돼지불고 기(5.6.10.13.18) · 갈치구이 · 배추김치(9)		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	2.9	715.0	758.1	833.5	787.3	665.0		
탄수화물(g)			56.7	98.0	113.1	125.3	105.3	88.7		
단백질(g)	19.32	19.32	19.8	41.8	36.8	21.6	39.5	45.6		
지방(g)			23.4	16.6	17.2	29.8	21.7	12.0		
비타민A(μ g RAE)	151.94	219.61	127.1	29.8	174.7	150.4	215.4	65.4		
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.3	0.8	0.4	0.5	1.1		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.4	0.6	0.8	0.6	0.5		
비타민C(mg)	26.70	33.40	17.7	2.8	28.1	19.3	23.8	14.5		
칼슘(mg)	234.00	267.00	161.7	319.8	175.6	133.6	98.7	80.9		
철분(mg)	3.70	4.70	3.8	2.9	4.5	6.2	2.9	2.6		

* 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,우렁쉥이,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