

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서명여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량		07월 31일(월)							
		· 친환경잡곡밥(5) · 소고기무국 (2.5.16.18) · 무말랭이무침 (13.18) · 돈육갯잎볶음 (5.6.10.13.18) · 배추김치(9.13) · 미숫가루두유(5)							
식재료		원산지							
1) 쌀		국내산							
2) 배추		국내산							
3) 고춧가루		국내산							
쇠고기(종류)/가공품		국내산(한우)/호주산							
돼지고기/가공품		국내산/국내산							
닭고기/가공품		국내산/국내산							
오리고기/가공품		국내산/국내산							
낙지/가공품		베트남							
명태/가공품		러시아							
고등어/가공품		국내산							
갈치/가공품		세네갈							
오징어/가공품		국내산/수입산							
꽃게/가공품		국내산							
참조기/가공품		국내산							
다랑어/가공품		원양산							
아귀/가공품		국내산							
주꾸미/가공품		베트남							
4) 콩/가공품		국내산/국내산							
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량					
에너지(kcal)	730.47	730.47	-8.7	620.4					
탄수화물(g)			52.2	84.4					
단백질(g)	19.32	19.32	17.3	37.1					
지방(g)			30.5	13.7					
비타민A(mg)	151.94	219.61	136.9	107.4					
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	1.0					
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.8	0.5					
비타민C(mg)	26.70	33.40	21.0	29.7					
칼슘(mg)	234.00	267.00	155.2	276.4					
철분(mg)	3.70	4.70	3.1	3.4					

* 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.

* 식재료 원산지

- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찰쌀, 현미, 흑미 및 찌쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 절절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 절절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
- 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품

* 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.갯

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서명여자고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량	07월 31일(월)								
	· 갓김치볶음밥 (5.6.9.13.18) · 청경채된장국 (5.6.18) · 오이무침(5.6.13) · 감자채햄볶음 (2.6.10) · 고구마함박스테이크/소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 배추김치(9.13) · 델몬트오렌지(13)								
식재료	원산지								
1) 쌀	국내산								
2) 배추	국내산								
3) 고춧가루	국내산								
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/호주산								
돼지고기/가공품	국내산/국내산								
닭고기/가공품	국내산/국내산								
오리고기/가공품	국내산/국내산								
낙지/가공품	베트남								
명태/가공품	러시아								
고등어/가공품	국내산								
갈치/가공품	세네갈								
오징어/가공품	국내산/수입산								
꽃게/가공품	국내산								
참조기/가공품	국내산								
다랑어/가공품	원양산								
아귀/가공품	국내산								
주꾸미/가공품	베트남								
4) 콩/가공품	국내산/국내산								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량					
에너지(kcal)	730.47	730.47	3.7	672.1					
탄수화물(g)			55.2	118.4					
단백질(g)	19.32	19.32	18.6	16.2					
지방(g)			26.3	15.9					
비타민A(mg)	151.94	219.61	160.0	144.1					
티아민(mg)	0.31	0.37	0.8	1.3					
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.7	0.5					
비타민C(mg)	26.70	33.40	60.7	181.3					
칼슘(mg)	234.00	267.00	179.4	231.0					
철분(mg)	3.70	4.70	3.7	3.2					

* 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.

* 식재료 원산지

- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찰쌀, 현미, 흑미 및 찌쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 절절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 절절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
- 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.계, 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.잰

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서명여자고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량	07월 31일(월)							
	· 친환경백미밥 · 오징어미나라국(17) · 시금치들깨무침 · 단호박닭볶음(5.6.13.15.18) · 돈육잡채(5.6.8.10.13.18) · 배추김치(9.13)							
식재료	원산지							
1) 쌀	국내산							
2) 배추	국내산							
3) 고춧가루	국내산							
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/호주산							
돼지고기/가공품	국내산/국내산							
닭고기/가공품	국내산/국내산							
오리고기/가공품	국내산/국내산							
낙지/가공품	베트남							
명태/가공품	러시아							
고등어/가공품	국내산							
갈치/가공품	세네갈							
오징어/가공품	국내산/수입산							
꽃게/가공품	국내산							
참조기/가공품	국내산							
다랑어/가공품	원양산							
아귀/가공품	국내산							
주꾸미/가공품	베트남							
4) 콩/가공품	국내산/국내산							
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량				
에너지(kcal)	730.47	730.47	27.6	735.3				
탄수화물(g)			50.3	98.4				
단백질(g)	19.32	19.32	15.4	44.3				
지방(g)			34.3	16.8				
비타민A(mg)	151.94	219.61	206.3	474.9				
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.7				
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.5	0.8				
비타민C(mg)	26.70	33.40	17.4	32.2				
칼슘(mg)	234.00	267.00	179.1	120.8				
철분(mg)	3.70	4.70	4.0	4.2				

* 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.

* 식재료 원산지

- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찰쌀, 현미, 흑미 및 찌쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
- 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품

* 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.갯