

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량					4월 19일(월)	4월 20일(화)	4월 21일(수)	4월 22일(목)	4월 23일(금)	4월 24일(토)	4월 25일(일)
					· 친환경백미밥 · 부대찌개 (2.6.9.10.13.18.) · 미트볼야채조림 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 돈육떡볶음(5.6.10.) · 깍두기(9.13.) · 초코칩스/우유 (2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 건새우감자된장국 (5.6.9.13.18.) · 바베크소스닭조림 (5.6.12.13.15.18.) · 오징어야채볶음 (1.5.6.13.17.) · 배추김치(9.13.) · 치즈머핀(1.2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 콩배지찌개 (5.9.10.13.18.) · 글뱅이야채무침 (5.13.18.) · 데리야끼멘카츠/소스 (1.5.6.10.13.15.16.) · 깍두기(9.13.) · 콘푸레이크/우유 (2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 치킨데리야끼볶음 (5.6.13.15.) · 후랑크케찹조림 (2.5.6.10.12.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 바나나	· 친환경흑미밥 · 순두부계란국(1.5.) · 돼지훈제부추무침 (5.6.10.13.18.) · 꽃맛살샐러드 (1.5.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 고소한두유(5.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 무채들깨국(5.6.18.) · 불등된장무침(5.6.18.) · 고추장어묵볶음 (1.5.6.13.16.) · 낙지떡볶음(5.6.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 누룽지 · 무말랭이무침(13.18.) · 버섯잡채 (5.6.8.13.18.) · 청파래문어까스/머스타드 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)
					· 친환경잡곡밥(5.) · 팟빵수제비국 (5.6.9.13.17.18.) · 두부양념조림(5.6.13.) · 오이치커리무침(5.6.) · 닭살카레볶음 (2.5.6.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 닥터캡슐(2.)	· 친환경백미밥 · 두부호박된장국 (5.6.18.) · 돼지수육 (5.6.10.13.16.18.) · 상추/쌈장(5.6.16.18.) · 풀면야채무침(5.6.) · 배추김치(9.13.) · 청사과에이드	· 추가밥 · 유부우동 (5.6.) · 오징어김치전 (1.2.6.9.13.17.18.) · 소떡소떡/양념소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추겉절이(9.13.) · 떡먹는요플레토평 (1.2.)	· 친환경현미밥 · 돈육김치찌개 (9.10.13.18.) · 안동닭뿔 (5.6.8.13.15.) · 부추겉절이(5.6.) · 매실된장고등어구이 (5.6.7.13.) · 깍두기(9.13.) · 오렌지	· 옥수수스프 (2.5.6.13.16.) · 콩파오치킨파스타 (1.2.5.6.13.15.16.18.) · 양배추샐러드 (1.5.11.12.13.) · 더블치즈돈까스/소스 (1.2.5.6.10.11.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 포도주스 (13.)	· 친환경보리밥 · 달걀떡국(1.) · 사과샐러드 (1.5.11.13.) · 돈사태야채볶음 (5.6.10.) · 새송이애호박볶음 (9.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 시래기된장국 (5.6.13.18.) · 상추겉절이(5.6.13.) · 마늘햄구이/케첩 (6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.)
					· 친환경백미밥 · 배추들깨국 · 우경조림(5.6.) · 야채계란찜(1.2.) · 우리쌀떡볶음스테이크/소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 곤약어묵국 (1.5.6.13.16.) · 갯손나물 · 치즈치킨까스/양념소스(1.5.6.13.15.18.) · 갈치구이(13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 근대된장국(5.6.18.) · 새송이버섯볶음 · 어묵피망볶음 (1.5.6.13.16.) · 조랭이떡닭볶음 (5.6.15.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 얼큰북어국(13.) · 매추리갈찜(1.5.6.13.) · 돈육콩나물볶음 (5.6.10.) · 배추김치(9.13.) · 메이플라판파이 (1.2.5.6.13.14.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 김치수제비 (5.6.9.13.18.) · 미역초무침 · 오삼불고기 (5.6.10.17.) · 용가리치킨너겟/머스타드(1.5.6.13.15.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 배추된장국(5.6.18.) · 치커리겉절이(5.6.13.) · 피자돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 삼치구이(5.6.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 두부김치국 (5.9.13.18.) · 숙주미나리무침 · 꾸꾸미야채볶음/소면 (1.5.6.13.) · 어린이치킨브레스트 (1.2.5.6.15.) · 깍두기(9.13.)
					식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
					쌀	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
					김치류/고춧가루	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)
					돼지고기/가공품	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
					오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
					뱅장어/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
					낙지/가공품	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)
					고등어/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
					갈치/가공품	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
					꽃게/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
					두부/콩	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
					다량어	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산
					아귀	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
					꾸꾸미	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
에너지(kcal)	730.47	730.47	5.8		702.6	805.5	835.8	771.9	746.8	729.3	799.7
탄수화물(g)			60.1		101.7	126.5	149.6	88.3	114.6	112.5	90.0
단백질(g)	19.32	19.32	19.9		45.3	43.5	28.2	51.1	24.6	38.4	40.1
지방(g)			20.0		14.9	13.3	11.6	24.2	21.7	15.5	8.3
비타민 A(R.E)	151.78	219.41	153.8		211.4	171.3	143.5	178.8	63.8	156.1	159.4
티아민(mg)	0.31	0.37	0.7		0.4	0.9	0.3	0.8	1.0	0.8	0.8
리보플라빈(mg)	0.35	0.40	0.5		0.7	0.3	0.5	0.8	0.4	0.6	0.6
비타민 C(mg)	26.57	33.40	26.2		25.1	19.3	8.5	38.2	39.8	11.5	12.8
칼슘(mg)	231.97	266.21	191.8		311.4	110.8	309.5	106.7	120.4	66.6	82.5
철분(mg)	3.65	4.63	3.9		4.8	3.8	2.3	4.5	4.0	2.8	4.1

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