

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량	03월 24일(월)	03월 25일(화)	03월 26일(수)	03월 27일(목)	03월 28일(금)	03월 29일(토)	03월 30일(일)
	· 친환경백미밥 · 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.16) · 새송이장조림 (5.6.13) · 오리훈제숙주 볶음(5.6.13.18) · 하트치즈연어 까스(1.2.5.6) · 깍두기(9) · 콘푸레이크/우 유(2.5.6)	· 친환경백미밥 · 두부된장국 (5.6) · 매콤돈육버섯 볶음 (5.6.10.13.18) · 야끼소바볶음 우동 (2.5.6.10.12.13.15.17.18) · 배추김치(9) · 소보로볼루베 리쿠키바(1.2.5.6)	· 소고기야채죽 (16) · 배추김치(9) · 초코칩스/우유 (2.5.6) · 딸기잼롤케이 크(1.2.5.6) · 천혜향	· 친환경백미밥 · 복어무국(13) · 데리야끼닭볶 음 (5.6.9.13.15.17.18) · 갈릭크런치생 선까스/타르소스 (1.2.5.6) · 배추김치(9) · 메로나맛우유 (2)	· 친환경백미밥 · 달걀떡국(1) · 카레두부조림 (2.5.6.10.12.13.16.18) · 양념깎잎지 · 간장돼지갈비 떡찜 (5.6.10.13.18) · 배추김치(9)	· 친환경백미밥 · 콩비지찌개(5.9) · 달걀개간장조림 (5.6.13.15.18) · 고구마함박스테 이크/소스 (1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.15.16) · 깍두기(9) · 달콤한초코칩머 핀(1.2.5.6)	

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	15.2	873.3	892.2	672.1	832.8	936.2	895.8	
탄수화물(g)			57.9	102.6	136.2	133.4	114.2	112.3	124.8	
단백질(g)	19.78	19.78	17.8	36.5	41.4	16.0	44.0	46.6	29.3	
지방(g)			24.3	34.5	18.8	7.4	19.7	31.1	30.3	
비타민A(μ g RAE)	151.58	219.14	254.4	628.3	101.4	280.7	108.3	153.4	94.6	
티아민(mg)	0.30	0.37	1.0	1.4	0.9	0.8	0.4	1.3	2.1	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.8	1.2	0.7	0.7	0.7	0.8	0.5	
비타민C(mg)	26.55	33.40	39.2	71.0	13.3	75.1	13.0	23.8	7.5	
칼슘(mg)	231.13	265.58	223.8	241.0	115.9	286.8	333.6	141.7	180.8	
철분(mg)	3.65	4.65	3.3	3.7	3.6	2.0	3.1	4.0	4.3	

* 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,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, 복어 등 건조한 것은 제외

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				03월 24일(월)	03월 25일(화)	03월 26일(수)	03월 27일(목)	03월 28일(금)	03월 29일(토)	03월 30일(일)
				· 친환경찰흑미 밥 · 냉이된장국 (5.6) · 돼지수육 (5.6.10.13) · 비빔야채만두 (1.5.6.10.13.15.16.18) · 무쌈/쌈장 (4.5.6) · 보쌈김치(9) · 파애플주스(13)	· 친환경찰현미 밥 · 돈육김치찌개 (5.6.9.10.13) · 부추겉절이 (5.6.13) · 매콤로제순살 찜닭 (2.5.6.15.16.18) · 스팸감자구이 (1.2.5.6.10.16) · 깍두기(9) · 치즈블링브라우니(1.2.5.6)	· 추가밥 · 볶음짜장면 (2.5.6.10.13.16.18) · 단무지무침 · 양배추샐러드 (1.2.5.11.12) · 등심탕수육/탕 수소스 (1.5.6.10.12.13.18) · 배추김치(9) · 모듬컵과일	· 친환경찰보리 밥 · 사골곰탕/소면 (5.6.13.16) · 연두부/양념장 (5.6.13) · 돈육야채볶음 (5.6.10.13.18) · 미역줄기볶음 · 깍두기(9) · 바닐라크림크로칸슈(1.2.5.6)	· 새우달걀굴소스볶음밥 (1.5.6.9.13.18) · 열갈이된장국 (5.6) · 치커리무생채 (13) · 토마토베리샐러드(12.13) · 치즈떡매콤떡볶이 (1.2.5.6.12.13.16.18) · 배추김치(9) · 장수사과즙(13)	· 친환경백미밥 · 소고기배추국 (5.6.16) · 바베큐소스닭조림(5.6.12.13.15) · 피자오믈렛/케첩(1.2.5.6.12) · 치커리유자청무침(1.2.5.6) · 깍두기(9)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	9.8	781.2	840.7	868.8	801.1	717.1	734.9	
탄수화물(g)			62.3	121.8	108.6	139.7	118.9	133.1	75.6	
단백질(g)	19.78	19.78	17.6	35.9	38.9	31.1	42.5	27.1	37.8	
지방(g)			20.1	14.9	27.2	23.3	15.7	8.0	29.6	
비타민A(μ g RAE)	151.58	219.14	137.4	79.6	113.2	95.7	107.9	290.7	124.4	
티아민(mg)	0.30	0.37	0.9	1.3	0.8	0.7	1.4	0.4	0.4	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.6	0.4	0.7	0.6	0.7	0.5	
비타민C(mg)	26.55	33.40	48.9	83.7	31.6	43.3	9.4	76.6	14.9	
칼슘(mg)	231.13	265.58	163.5	177.6	118.3	240.0	111.0	170.7	72.7	
철분(mg)	3.65	4.65	5.2	7.1	4.0	8.5	3.0	3.2	2.5	

* 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,우렁쟁이,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				03월 24일(월)	03월 25일(화)	03월 26일(수)	03월 27일(목)	03월 28일(금)	03월 29일(토)	03월 30일(일)
				· 친환경백미밥 · 버섯들깨국 · 오징어콩나물 찌짐(5.6.13.17.18) · 도토리묵야채 무침(5.6.13) · 치즈치킨까스/ 머스터드 (1.2.5.6.13.15) · 배추김치(9) · 미니초코크루 아상(1.2.5.6)	· 친환경잡곡밥 (5) · 꽃게탕(5.6.8) · 돈육당면볶음 (5.6.10.13.18) · 햄맛살볶음 (1.2.5.6.10.15.16) · 김부각(5.6) · 배추김치(9)	· 친환경백미밥 · 맑은미역국 (5.6) · 쪽파무침 · 춘천식당갈비 (5.6.13.15.18) · 동그랑땡전 (1.2.5.6.10.12.15 .16) · 배추김치(9) · 달콤바삭크롱 지(1.2.6)	· 참치마요구운 주먹밥 (1.2.5.6.10) · 크림스프 (2.5.6.13.16) · 오미자모듬피 클 · 토마토미트스 파게티 (1.2.5.6.10.12.13. 15.16.18) · 고구마치즈등 심돈까스 (1.2.5.6.10.11.12. 16) · 배추김치(9) · 양파크림소스	· 친환경잡곡밥 (5) · 오징어미나리 국(17) · 떡갈비데리야 끼조림 (5.6.10.13.15.16. 18) · 콩나물겨자무 침(5.13) · 삼치구이 · 배추김치(9)		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	11.8	815.2	652.3	746.0	1,308.0	562.3		
탄수화물(g)			50.5	106.1	84.2	99.0	160.0	62.0		
단백질(g)	19.78	19.78	19.5	48.6	42.7	36.4	35.5	34.4		
지방(g)			29.9	21.1	14.2	21.6	60.2	17.4		
비타민A(μ g RAE)	151.58	219.14	136.4	109.2	63.5	123.1	324.7	61.4		
티아민(mg)	0.30	0.37	0.7	0.5	0.9	0.6	0.7	0.9		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.7	0.6	0.5	0.5	1.7	0.3		
비타민C(mg)	26.55	33.40	10.9	4.8	11.2	10.8	17.6	10.0		
칼슘(mg)	231.13	265.58	200.9	335.1	145.9	118.4	322.6	82.2		
철분(mg)	3.65	4.65	4.9	3.6	5.0	3.7	8.8	3.4		

* 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