

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량	1월 3일(월)	1월 4일(화)	1월 5일(수)	1월 6일(목)	1월 7일(금)	1월 8일(토)	1월 9일(일)	
			· 친환경백미밥 · 맑은미역국(13.) · 파래김자반 · 야채계란말이(1.) · 고추송송고기말이/케첩(2.5.6.10.12.15.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 돈육김치찌개(9.10.13.18.) · 세발나물초무침 · 오징어야채볶음/소면(1.5.6.13.17.) · 간소세우(1.5.6.9.12.13.18.) · 각두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 누룽지 · 돈육떡볶음(5.6.10.) · 햄전/케첩(1.2.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 치즈머핀(1.2.5.6.13.)	· 소고기야채죽(16.) · 배추김치(9.13.) · 달걀웃식빵토스트(1.2.5.6.13.) · 키위 · 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.)		
			· 잔치국수/양념장(5.6.9.13.18.) · 간장무채장아찌(5.6.8.9.18.) · 베이컨감자샐러드(1.2.5.6.10.13.) · 소떡소떡/양념소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 감귤주스(5.13.)	· 친환경백미밥 · 달걀떡국(1.) · 등갈비김치찜(9.10.13.18.) · 부추겉절이(5.6.) · 버섯잡채(5.6.8.13.18.) · 각두기(9.13.) · 깨찰방(1.2.5.6.13.)	· 친환경보리밥 · 열갈이된장국(5.6.18.) · 건취나물볶음 · 매편까르보순살찜닭(2.5.6.12.13.15.16.) · 감자크로켓/케첩(1.5.6.10.12.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 마시는딸기요구르트(2.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 부대찌개(2.6.9.10.13.18.) · 치커리유자청무침 · 참치김치볶음(9.13.18.) · 두부달걀전/양념장(1.5.) · 각두기(9.13.)		
		· 친환경잡곡밥(5.) · 얼큰북어국(13.) · 근대나물 · 수제소시지볶음(2.5.6.10.15.18.) · 치즈달걀비(2.5.6.15.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 크림스프(2.5.6.13.16.) · 양배추샐러드(1.5.11.12.13.) · 토마토스파게티(1.2.5.6.12.13.18.) · 더블치즈돈까스/소스(1.2.5.6.10.11.12.13.18.)	· 친환경백미밥 · 돼지고기짜글이찌개(5.9.10.13.18.) · 삼치무조림(5.6.) · 미나리초무침(5.6.) · 오리훈제부추볶음(5.6.9.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.)				

식재료	원산지						
쌀	국내산						
김치류/고춧가루	국내산/국내산						
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/수입산(호주산)						
돼지고기/가공품	국내산/국내산						
닭고기/가공품	국내산/국내산						
오리고기/가공품	국내산/국내산						
뱅장어/가공품	국내산						
낙지/가공품	수입산(베트남)						
명태/가공품	수입산(러시아)						
고등어/가공품	국내산						
갈치/가공품	수입산(세네갈)						
오징어/가공품	국내산/수입산						
꽃게/가공품	국내산						
두부/콩	국내산						
다량어	원양산						
아귀	국내산						
쭈꾸미	수입산(베트남)						
비고							

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	1.1	718.1	767.8	729.5	701.4		
탄수화물(g)			66.3	140.1	103.4	115.9	85.0		
단백질(g)	19.32	19.32	16.6	17.4	31.3	41.2	35.6		
지방(g)			17.1	11.9	19.1	10.2	22.8		
비타민 A(R.E)	151.78	219.41	180.1	198.1	115.0	227.2	158.9		
티아민(mg)	0.31	0.37	0.4	0.2	0.6	0.5	0.6		
리보플라빈(mg)	0.35	0.40	0.5	0.3	0.4	0.7	0.4		
비타민 C(mg)	26.57	33.40	35.5	76.8	10.0	19.6	11.8		
칼슘(mg)	231.97	266.21	145.8	78.7	102.9	255.9	202.8		
철분(mg)	3.65	4.63	3.0	1.8	3.5	3.6	6.6		

* 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