

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				09월 09일(월)	09월 10일(화)	09월 11일(수)	09월 12일(목)	09월 13일(금)	09월 14일(토)	09월 15일(일)
				· 친환경백미밥 · 누룽지 · 두부양념조림 (5.6.13) · 매크레육볶음 (5.6.10.13.18) · 배추김치(9) · 달걀옷식빵토스트(1.2.5.6)	· 친환경잡곡밥(5) · 양송이스트프(2.5.6.13.16) · 케이준샐러드(1.5.6.15.18) · 스크램블에그(1.2.5.6.15) · 허브칼집소세지/케첩(2.5.6.10.12.16) · 배추김치(9)	· 친환경백미밥 · 사골곰탕/소면(5.6.13.16) · 떡갈비데리야끼조림(5.6.10.13.15.16.18) · 오징어야채무침(5.6.13.17) · 깍두기(9) · 아몬드후레이크/우유(2.5.6)	· 친환경잡곡밥(5) · 북어달걀국(1) · 돈등뼈감자찜(5.6.10.13.18) · 시래기나물(5.6.13) · 배추김치(9) · 메이플피칸파이(1.2.5.6.14)	· 닭야채죽(15) · 배추김치(9) · 초코칩스/우유(2.5.6) · 바나나 · 사과잼시리얼토스트(2.5.6.13)		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	2.1	819.0	755.4	788.0	665.3	702.6		
탄수화물(g)			57.5	108.2	80.2	107.4	92.9	141.2		
단백질(g)	19.32	19.32	17.5	47.6	32.5	33.9	30.3	17.4		
지방(g)			25.0	19.9	33.1	23.0	17.8	8.5		
비타민A(μ g RAE)	151.94	219.61	276.2	199.3	229.8	301.6	140.0	510.1		
티아민(mg)	0.31	0.37	0.9	1.1	0.6	1.1	0.8	1.1		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.8	0.9	0.7	0.8	0.4	1.1		
비타민C(mg)	26.70	33.40	27.8	8.6	35.1	30.5	7.7	57.2		
칼슘(mg)	234.00	267.00	178.1	150.9	136.8	224.9	86.0	292.0		
철분(mg)	3.70	4.70	3.3	4.3	3.0	2.9	2.7	3.8		

* 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, 북어 등 건조한 것은 제외

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				09월 09일(월)	09월 10일(화)	09월 11일(수)	09월 12일(목)	09월 13일(금)	09월 14일(토)	09월 15일(일)
				· 친환경강황밥 · 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.16) · 연두부/양념장 (5.6.13) · 배추무침 · 오븐에그폭탄 등심돈까스 (1.2.5.6.10.12.16) · 깍두기(9) · 달콤애플망고 주스(13)	· 친환경발아현 미밥 · 곤약어묵국 (2.5.6.8.12.13.16) · 돼지훈제채소 찜(5.6.10.13.18) · 미나리초무침 (5.6.13) · 베이컨감자샐 러드(1.5.10.13) · 배추김치(9) · 모듬컵과일	· 간장계란함박 덮밥 (1.2.5.6.10.15.16) · 미역된장국 (5.6) · 무생채(13) · 달콤매콤달고 치(5.6.15) · 마늘햄구이/케 첩 (1.2.5.6.10.12.15 .16) · 배추김치(9) · 짜먹는그릭요 거트(2)	· 친환경찰보리 밥 · 참치김치찌개 (5.6.9.13.16.18) · 달걀장조림 (1.5.6.13) · 깻순나물(5.6) · 눈꽃치즈달걀 비 (2.5.6.13.15.18) · 깍두기(9) · 미니초코크루 아상(1.2.5.6)	· 친환경차수수 밥 · 시래기된장국 (5.6) · 간장돼지갈비 떡찜 (5.6.10.13.18) · 도라지초무침 (5.6.13) · 동그랑땡전 (1.2.5.6.10.12.15. 16) · 배추김치(9) · 찹쌀약과(6)		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	9.5	798.5	716.8	840.8	810.5	831.4		
탄수화물(g)			53.8	100.3	106.4	103.6	111.5	113.0		
단백질(g)	19.32	19.32	16.2	24.5	23.6	41.1	40.6	30.7		
지방(g)			30.0	32.4	23.3	29.2	21.1	26.7		
비타민A(μ g RAE)	151.94	219.61	115.8	52.1	43.0	128.6	253.1	102.5		
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.6	0.3	0.6	0.5	0.9		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.4	0.5	0.8	0.8	0.5		
비타민C(mg)	26.70	33.40	20.0	53.6	21.1	8.1	11.7	5.6		
칼슘(mg)	234.00	267.00	171.8	218.9	88.2	255.6	186.9	109.3		
철분(mg)	3.70	4.70	4.8	3.0	2.6	11.1	3.4	3.8		

* 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 등에서 사용하는 배추/열갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 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				09월 09일(월)	09월 10일(화)	09월 11일(수)	09월 12일(목)	09월 13일(금)	09월 14일(토)	09월 15일(일)
				· 친환경잡곡밥(5) · 바지락무국(18) · 연근조림(5.6.13) · 들기름메밀면샐러드(3.5.6.12.13) · 연양식반달불고기/소스(1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.15.16) · 배추김치(9) · 아이스크림(설레임)(1.2)	· 친환경백미밥 · 꽃게탕(5.6.8) · 건고춧잎나물(5.6.13) · 스펀김치볶음(2.5.6.9.10.13.16.18) · 치킨텐더/머스타드(1.2.5.6.13.15.16) · 깍두기(9) · 청키초코슈프림쿠키(1.2.5.6)	· 친환경잡곡밥(5) · 한우육개장(13.16) · 부추달걀찜(1.2.5.6.18) · 근대나물(13) · 닭살카레볶음(2.5.6.12.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 21곡크림치즈롤(1.2.3.5.6)	· 친환경백미밥 · 열무된장국(5.6) · 돈사태야채볶음(5.6.10.13.18) · 새송이버섯볶음 · 짜장고추잡채/꽃빵(2.5.6.10.13.16.18) · 배추김치(9)			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	8.5	828.1	835.9	709.4	796.9			
탄수화물(g)			53.7	126.8	107.3	81.8	106.4			
단백질(g)	19.32	19.32	19.8	22.5	33.5	45.1	54.3			
지방(g)			26.6	27.2	29.0	20.6	16.1			
비타민A(μg RAE)	151.94	219.61	196.0	243.3	119.3	235.4	186.1			
티아민(mg)	0.31	0.37	0.9	1.1	0.4	0.5	1.5			
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.8	0.6	0.6	0.6	1.4			
비타민C(mg)	26.70	33.40	19.9	26.6	12.9	12.2	28.0			
칼슘(mg)	234.00	267.00	199.9	214.2	226.5	189.5	169.4			
철분(mg)	3.70	4.70	4.5	5.7	3.8	4.2	4.4			

* 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.

* 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