

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량						05월 01일(수)	05월 02일(목)	05월 03일(금)	05월 04일(토)	05월 05일(일)
						· 달걀야채죽(1) · 케이준샐러드 (1.5.6.15.18) · 배추김치(9) · 바나나 · 콘푸레이크/우 유(2.5.6) · 달콤촉촉소보 로머핀(1.2.5.6)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 돼지갈비떡찜 (5.6.10.13) · 야끼소바볶음 우동 (2.5.6.10.12.13.1 5.17.18) · 배추김치(9) · 초코칩스/우유 (2.5.6)	· 친환경잡곡밥 (5) · 사골곰탕/소면 (5.6.13.16) · 간장순살닭볶 음(5.6.13.15.18) · 갈릭크런치생 선까스/타르소스 (1.2.5.6) · 배추김치(9) · 우유생크림빵 (1.2.5.6.10)	· 친환경백미밥 · 얼큰북어국 · 감자채볶음 · 치킨까스/케첩 (1.2.5.6.12.15) · 배추김치(9) · 시리얼/우유 (2.5.6)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	11.2			717.6	862.0	995.5	693.2	
탄수화물(g)			59.8			117.0	139.6	140.0	108.6	
단백질(g)	19.32	19.32	16.3			20.2	31.9	46.4	32.4	
지방(g)			23.9			19.7	17.0	25.7	13.6	
비타민A( $\mu$ g RAE)	151.94	219.61	308.3			851.4	326.6	65.2	722.1	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.8			1.8	0.9	0.4	1.6	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.7			1.2	0.9	0.3	1.2	
비타민C(mg)	26.70	33.40	32.2			70.7	33.5	2.9	61.0	
칼슘(mg)	234.00	267.00	217.7			234.9	307.1	150.0	216.0	
철분(mg)	3.70	4.70	3.2			4.2	2.8	2.9	4.1	

\* 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/얼갈이배추/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						05월 01일(수)	05월 02일(목)	05월 03일(금)	05월 04일(토)	05월 05일(일)
						· 추가밥 · 베테랑칼국수 (1.5.6.9) · 왕만두 (1.2.5.6.8.10) · 매콤오이초무 침(5.6.13) · 간장순살치킨 (1.2.5.6.15) · 배추김치(9) · 아이스망고바	· 친환경백미밥 · 맑은미역국 (5.6) · 오징어콩나물 찜(5.6.13.17.18) · 애너타리버섯 부추볶음 · 임실치즈쫄면 박/소스 (1.2.5.6.10.12.16) · 배추김치(9) · 메로나맛우유 (2)	· 가츠동덮밥 (1.5.6.10) · 근대된장국 (5.6) · 꼬들단무지무 침 · 소떡소떡/양념 소스 (1.2.5.6.10.12.16. 18) · 모짜렐라치즈 볼(2.5.6) · 배추김치(9) · 요구르트(2)	· 친환경백미밥 · 버섯들깨국 · 무말랭이무침 · 돈육표고야채볶 음(5.6.10.13.18) · 떡말이어묵구 이/케첩(5.6.8.12) · 배추김치(9)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	9.7			881.6	739.4	801.2	698.3	
탄수화물(g)			57.0			128.2	116.9	97.2	99.8	
단백질(g)	19.32	19.32	18.2			37.9	36.3	28.8	45.0	
지방(g)			24.8			23.2	12.6	33.0	13.4	
비타민A(μg RAE)	151.94	219.61	160.0			147.9	163.2	127.2	124.0	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6			0.6	0.4	0.2	1.0	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6			0.5	0.7	0.3	0.6	
비타민C(mg)	26.70	33.40	16.4			15.6	8.2	7.3	8.8	
칼슘(mg)	234.00	267.00	191.7			171.4	262.4	198.0	134.5	
철분(mg)	3.70	4.70	3.8			6.0	2.9	2.5	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.

\* 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.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/얼갈이배추/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						05월 01일(수)	05월 02일(목)	05월 03일(금)	05월 04일(토)	05월 05일(일)
						· 친환경백미밥 · 해물짬뽕국 (5.6.8.9.10.17.18) · 두부양념조림 (5.6.13) · 돈육찜스테이크 (1.2.5.6.10.12.16) · 다시마부각 (5.6) · 배추김치(9) · 푸른식이섬유 젤리	· 친환경잡곡밥 (5) · 부추달걀국(1) · 풀면야채무침 (5.6.13) · 직화간장오리 불고기 · 호박나물(9) · 배추김치(9) · 의성사쪽마늘 빵(1.2.6)	· 친환경백미밥 · 매편어묵국 (1.5.6) · 참나물도라지 초무침(5.6) · 돼지훈제부추 볶음 (5.6.10.13.18) · 담양버섯갈비/ 케첩 (1.2.5.6.10.12.15. 16) · 배추김치(9)		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	11.5			737.0	907.7	737.4		
탄수화물(g)			55.8			87.0	126.3	95.1		
단백질(g)	19.32	19.32	17.3			45.1	29.3	32.2		
지방(g)			27.0			21.2	29.7	25.1		
비타민A( $\mu$ g RAE)	151.94	219.61	144.7			133.2	186.6	102.8		
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5			0.9	0.5	0.3		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.5			0.8	0.6	0.2		
비타민C(mg)	26.70	33.40	21.7			33.1	14.9	11.9		
칼슘(mg)	234.00	267.00	126.6			148.2	109.3	85.8		
철분(mg)	3.70	4.70	4.6			5.4	5.1	2.9		

\* 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/얼갈이배추/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