

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량	04월 01일(월)	04월 02일(화)	04월 03일(수)	04월 04일(목)	04월 05일(금)	04월 06일(토)	04월 07일(일)
		· 친환경백미밥 · 건홍합미역국 (18) · 건취나물볶음 (5.6.13) · 돈육야채볶음 (5.6.10.13) · 파래오징어까스/케첩 (1.5.6.12.17.18) · 배추김치(9) · 초코칩스/우유 (2.5.6)	· 참치야채죽 (5.16.18) · 두부샐러드 (5.6.13) · 배추김치(9) · 그릭요거트(2) · 사과잼시리얼 토스트(2.5.6.13) · 씨없는포도	· 친환경백미밥 · 단호박죽 · 메추리알곤약 조림(1.5.6.13) · 치킨까스/케첩 (1.2.5.6.12.15) · 배추김치(9) · 소프트치즈케이크(1.2.5.6)	· 친환경잡곡밥 (5) · 두부된장국 (5.6) · 오이부추무침 (13) · 돈육오징어볶음 (5.6.10.13.17.18) · 배추김치(9) · 아몬드후레이크/우유(2.5.6)	· 친환경백미밥 · 매편어묵국 (1.5.6) · 감자채햄볶음 (1.2.5.6.10.15.16) · 로제소스함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) · 배추김치(9) · 메이플피칸파이(1.2.5.6.14)	· 친환경백미밥 · 순두부김치국 (5.9.13) · 진미채조림 (5.6.13.17) · 산적데리야끼조림 (1.5.6.10.13.16.18) · 하트치즈연어까스/타르소스 (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	5.2	793.7	809.3	761.3	725.9	751.8	677.5	
탄수화물(g)			56.8	113.9	110.5	105.7	91.9	120.3	87.1	
단백질(g)	19.32	19.32	17.7	45.7	23.8	33.3	43.5	23.0	28.0	
지방(g)			25.5	15.9	31.2	22.8	18.9	19.4	22.6	
비타민A(μg RAE)	151.94	219.61	317.3	369.5	320.0	501.5	305.8	89.8	44.2	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.9	1.3	0.9	0.4	1.1	0.6	0.2	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.8	1.0	0.8	0.8	1.1	0.3	0.2	
비타민C(mg)	26.70	33.40	23.8	36.2	26.5	18.7	28.7	8.5	6.6	
칼슘(mg)	234.00	267.00	275.8	393.9	437.5	143.6	320.1	84.1	103.7	
철분(mg)	3.70	4.70	3.6	3.8	4.8	3.5	3.6	2.5	1.8	

* 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 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

서명여자고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량	04월 01일(월)	04월 02일(화)	04월 03일(수)	04월 04일(목)	04월 05일(금)	04월 06일(토)	04월 07일(일)
		· 친환경찰흑미밥 · 닭곰탕(15) · 쪽파무침 · 매콤제육볶음(5.6.10.13) · 하트파프리카 연근전/케첩(1.5.6.12) · 깍두기(9) · 나투루아이스 크림(1.2.5)	· 친환경찰보리밥 · 열갈이된장국(5.6) · 매콤콩나물무침(5) · 술불오리불고기(2.5.6.12.13.15.16.18) · 파래오징어까스/케첩(1.5.6.12.17.18) · 배추김치(9) · 옥수수어니언 소금빵(4.5.6.12.13.14.15.16.18)	· 추가밥 · 꼬치어묵김치우동(2.5.6.9.16) · 매콤오이초무침(5.6.13) · 감자달걀샐러드(1.5.13) · 찹쌀탕수육/탕수소스(1.5.6.10.12.13.18) · 깍두기(9) · 짜먹는요구르트(2)	· 친환경백미밥 · 순살시래기감자탕(10.13) · 상추겉절이(5.6.13) · 카레삼치구이(2.5.6.12.13.16.18) · 어니언떡갈비(1.2.5.6.10.13.16) · 배추김치(9) · 호두파이(1.2.5.6.14)	· 참치마요덮밥(1.5.6.13.16.18) · 팽이버섯미소된장국(5.6) · 양상추샐러드/딸기요거트드레싱(1.5.12.13) · 목은지들기름볶음(9) · 맵코바오븐치킨(5.6.12.15.16) · 깍두기(9) · 스윗퍼플꽃카롱(1.2.6)	· 친환경백미밥 · 소고기배추국(5.6.16) · 미트볼케첩조림(1.2.5.6.10.12.15.16) · 시금치들깨무침 · 닭감자볶음(5.6.13.15.18) · 배추김치(9)

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	9.7	777.5	817.9	812.8	843.0	754.0	832.3	
탄수화물(g)			52.0	97.2	105.4	124.5	95.2	90.4	87.9	
단백질(g)	19.32	19.32	18.0	41.9	27.6	24.6	39.7	43.7	43.0	
지방(g)			30.0	24.5	27.6	22.7	32.3	24.1	33.0	
비타민A(μg RAE)	151.94	219.61	165.7	256.5	116.3	154.6	178.0	123.3	249.9	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.7	0.8	0.4	0.6	1.2	0.5	0.6	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.5	0.6	0.6	0.5	0.5	0.6	0.8	
비타민C(mg)	26.70	33.40	13.4	17.8	16.2	11.5	7.6	13.9	28.1	
칼슘(mg)	234.00	267.00	140.5	169.3	113.2	143.2	160.7	116.0	105.9	
철분(mg)	3.70	4.70	4.2	2.6	2.6	8.1	4.1	3.4	3.6	

* 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 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

서명여자고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량	04월 01일(월)	04월 02일(화)	04월 03일(수)	04월 04일(목)	04월 05일(금)	04월 06일(토)	04월 07일(일)
	· 친환경잡곡밥 (5) · 아욱된장국 (5.6) · 연근조림 (5.6.13) · 뼈없는닭갈비 (5.6.13.15.18) · 바삭바삭감자 채튀김(5.6) · 배추김치(9) · 돼지바다쿠아즈(1.2.5.6)	· 개살대파달걀 볶음밥 (1.5.6.8.13.18) · 가스오유부장국(5.6) · 김치왕교자만두(1.5.6.10.18) · 참소스양파무침(5.6) · 청양갈릭고기 튀김 (2.4.5.6.10.16) · 배추김치(9) · 젤리블리(샤인머스켓)	· 친환경잡곡밥 (5) · 참치김치찌개 (5.6.9.13.16.18) · 간장순살양념 찜닭 (5.6.13.15.18) · 연두부/양념장 (5.6.13) · 브로콜리숙회/초장(5.6.13) · 깍두기(9) · 포도주스(13)	· 친환경백미밥 (5.6) · 청경채된장국 (5.6) · 무채유자초절임(1.2.5.6.13) · 버섯잡채 (5.6.13) · 고다치즈돈까스/소스 (1.2.5.6.10.11) · 배추김치(9) · 다크초코프리미엄넛츠(2.5)	· 친환경잡곡밥 (5) · 새우물만두국 (1.5.6.9.10.13.15) · 갈치감자조림 (5.6.13) · 열갈이나물 · 매크롬달걀개야채볶음 (5.6.13.15.18) · 배추김치(9)		

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	1.0	786.6	767.7	673.1	688.1	774.9		
탄수화물(g)			57.6	124.1	96.0	109.0	113.4	86.7		
단백질(g)	19.32	19.32	18.3	33.9	27.5	36.8	23.7	46.0		
지방(g)			24.1	17.8	29.4	9.3	16.6	25.4		
비타민A(μg RAE)	151.94	219.61	126.3	171.0	98.8	99.4	76.1	186.3		
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.5	0.3	0.7	0.8	0.5		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.5	0.6	0.3	0.5	0.5	0.6		
비타민C(mg)	26.70	33.40	19.0	28.3	10.3	15.0	22.1	19.3		
칼슘(mg)	234.00	267.00	145.2	138.9	164.6	122.9	175.0	124.4		
철분(mg)	3.70	4.70	2.8	2.7	2.1	3.0	3.2	2.9		

* 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) 넉치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뽕장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁쉥이,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