

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량				6월 19일(월)	6월 20일(화)	6월 21일(수)	6월 22일(목)	6월 23일(금)	6월 24일(토)	6월 25일(일)
				· 친환경잡곡밥(5.) · 건새우미역국(9.13.) · 파리고추알아묵볶음 (1.5.6.13.16.) · 딱갈비데리야끼조림 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 콘치즈브레드 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 순두부찌개(5.6.9.13.) · 허브치킨샐러드 (1.2.5.6.13.15.18.) · 돈육오징어볶음 (5.6.10.13.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 달콤한초코칩머핀 (1.2.5.6.13.)	· 참치야채죽(5.13.16.18.) · 피자토스트 (1.2.5.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 씨없는포도 · 초코칩스/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 호박된장국(5.6.18.) · 돌나물/초장(5.6.13.) · 달걀떡볶음 (5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 소프트치즈케이크 (1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 얼큰감자국(13.) · 숙주나물 · 한우버섯불고기 (5.6.10.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 콘푸레이크/우유 (2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 두부김치국(5.9.13.18.) · 파리고추돼지고기장조림(1.5.6.10.13.) · 무나물(5.) · 통살새우까스/타르소스 (1.2.5.6.9.13.16.18.) · 깍두기(9.13.)	
				· 친환경잡곡밥(5.) · 맑은콩나물국(5.) · 배추무침 · 오븐치즈달걀비 (2.5.6.13.15.18.) · 고구마쥬스맛탕 (1.2.5.6.13.) · 깍두기(9.13.) · 파인애플쥬스(5.13.)	· 친환경보리밥 · 달걀육개장 (1.2.5.6.13.16.18.) · 달걀장조림(1.5.6.13.) · 도라지초무침(5.6.13.) · 통안심돈까스/후르츠소스 (1.2.5.6.10.11.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 오래오생크림크로플 (1.2.5.6.13.)	· 추가밥 · 김치말이냉국수 (5.6.9.13.16.18.) · 갈비만두(1.5.6.10.18.) · 간장무채장아찌 (5.6.8.9.18.) · 달고치/양념소스 (5.6.12.13.15.16.18.) · 열무김치(9.13.) · 조각파인애플	· 친환경흑미밥 · 달콤탕(15.) · 돈사태갈자침 (5.6.10.13.18.) · 취나물무침(13.) · 깻잎등그랑땡/케첩 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 깍두기(9.13.) · 단오초코수리취떡	· 나시고랭볶음밥 (1.5.6.9.12.13.16.18.) · 열갈이된장국(5.6.18.) · 오이무침(5.6.13.) · 야채춘권/칠리소스 (1.5.6.10.12.13.16.18.) · 콘치즈함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 떡먹는요구르트(복숭아)(2.11.)	· 친환경백미밥 · 오징어미나리국(17.) · 콩나물무침(5.) · 단호박달볶음 (5.6.13.15.18.) · 감자크로켓/케첩 (1.5.6.10.12.13.15.) · 배추김치(9.13.)	
				· 친환경잡곡밥(5.) · 순살시래기감자탕 (9.10.13.18.) · 쪽파무침 · 수제소시지볶음 (2.5.6.10.15.18.) · 카레갈치구이 (2.5.6.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 찹쌀약과(1.5.6.)	· 김가루주먹밥(13.) · 어묵무국(1.5.6.13.16.) · 매콤떡볶이 (1.2.5.6.12.13.16.) · 숯불향순대볶음 (2.5.6.10.13.16.18.) · 김말이튀김 (1.5.6.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 쥬시콜(2.)	· 햄야채볶음밥 (2.5.6.10.13.18.) · 팽이버섯된장국(5.6.18.) · 연두부카프레제 (2.5.12.13.) · 탕수육/소스 (1.5.6.10.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 짜먹는워터젤리(포도)	· 친환경백미밥 · 두부미역국(5.13.) · 치커리무생채(13.) · 돈육낙지볶음 (5.6.10.13.18.) · 치킨텐더또띠아롤 (1.2.5.6.10.12.13.15.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 쪽파달걀국(1.) · 감자채맛살볶음(18.) · 매콤돈육잡채 (5.8.10.13.) · 햄전/케첩 (1.2.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.)		
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
김치류/고춧가루				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/수입산(호주산)	국내산(한우)/수입산(호주산)	국내산(한우)/수입산(호주산)	국내산(한우)/수입산(호주산)	국내산(한우)/수입산(호주산)	국내산(한우)/수입산(호주산)	
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
뱀장어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
낙지/가공품				수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	
명태/가공품				수입산(러시아)	수입산(러시아)	수입산(러시아)	수입산(러시아)	수입산(러시아)	수입산(러시아)	
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
갈치/가공품				수입산(세네갈)	수입산(세네갈)	수입산(세네갈)	수입산(세네갈)	수입산(세네갈)	수입산(세네갈)	
오징어/가공품				국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산	
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
두부/콩				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
다량어				원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	
아귀				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
꾸꾸미				수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	
비고										
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	9.2	765.1	784.0	809.7	834.6	793.8	704.6	
탄수화물(g)			56.4	138.8	102.0	127.3	83.8	102.6	96.5	
단백질(g)	19.32	19.32	18.4	41.7	28.2	31.9	42.6	36.7	42.1	
지방(g)			25.2	10.6	29.4	19.5	25.1	25.3	19.3	
비타민 A(R.E)	151.94	219.61	173.7	54.3	123.6	288.7	202.6	199.4	503.4	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.5	0.2	0.8	1.1	0.6	0.5	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.2	0.7	0.6	0.7	0.6	0.7	
비타민 C(mg)	26.70	33.40	22.7	25.0	7.2	37.8	8.9	34.5	20.2	
칼슘(mg)	234.00	267.00	210.2	270.9	146.1	158.2	132.1	343.5	97.7	
철분(mg)	3.70	4.70	6.3	2.4	4.1	15.5	5.2	4.1	3.3	

\* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~70%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

\* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4kcal, 단백질 4kcal, 지방 9kcal 환산.

\* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

\* 알레르기 정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑳걔