

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				03월 10일(월)	03월 11일(화)	03월 12일(수)	03월 13일(목)	03월 14일(금)	03월 15일(토)	03월 16일(일)
				· 친환경백미밥 · 얼큰소고기무국(16) · 매콤제육볶음(5.6.10.13.18) · 두부담은찰도그롤(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 초코ček스/우유(2.5.6)	· 친환경백미밥 · 크림스프(2.5.6.13.16) · 미트볼야채조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18) · 케이준샐러드(1.5.6.12.15.16) · 배추김치(9) · 모닝빵/달기잼(1.2.5.6.13)	· 달걀야채죽(1) · 피자토스트(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 샤인머스켓 · 크랜베리아몬드그레놀라/우유(2.5.6)	· 친환경백미밥 · 두부호박된장국(5.6) · 진미채조림(5.6.13.17) · 목은지닭찜(5.6.9.13.15.18) · 해물완자/케첩(1.2.5.6.10.12.16) · 배추김치(9)	· 친환경백미밥 · 매크어묵국(1.5.6) · 배추무침 · 돈육오징어볶음(5.6.10.13.17.18) · 참깨두부카츠(1.2.5.6.10.12.15.16) · 배추김치(9)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 참나물겉절이(5.6.13) · 돈육김치볶음(5.6.9.10.13.18) · 콧로통새우까스/타르소스(1.2.5.6.9) · 깍두기(9)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	-0.2	883.4	751.6	716.0	655.9	638.2	694.3	
탄수화물(g)			55.7	119.8	102.6	116.5	81.5	80.5	100.2	
단백질(g)	19.78	19.78	19.1	44.6	21.8	21.4	41.1	42.4	25.8	
지방(g)			25.2	23.6	27.4	18.0	16.9	14.6	19.9	
비타민A(μg RAE)	151.58	219.14	246.2	327.5	90.4	566.7	164.2	82.3	84.2	
티아민(mg)	0.30	0.37	1.0	1.3	0.4	1.3	0.9	0.9	0.6	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.7	1.0	0.3	1.4	0.7	0.4	0.4	
비타민C(mg)	26.55	33.40	28.7	41.6	12.5	64.6	14.4	10.7	5.5	
칼슘(mg)	231.13	265.58	197.4	385.9	82.8	306.0	139.2	72.8	102.6	
철분(mg)	3.65	4.65	2.9	3.6	1.6	4.4	3.1	1.9	2.0	

* 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 등에서 사용하는 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				03월 10일(월)	03월 11일(화)	03월 12일(수)	03월 13일(목)	03월 14일(금)	03월 15일(토)	03월 16일(일)
				· 친환경찰흑미밥 · 쫄면장국(5.6) · 간장순살양념찜닭(5.6.13.15.18) · 도라지초무침(5.6.13) · 마늘햄구이/케첩(1.2.5.6.10.12.15.16) · 배추김치(9) · 조각파인애플	· 친환경찰현미밥 · 순두부찌개(5.6.16.18) · 마늘쪽멸치볶음(5.6.13) · 오리훈제콩나물볶음(5.6.13.18) · 튀김만두/탕수소스(1.5.6.10.12.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 임실딸기요거트(2)	· 치킨마요덮밥(1.2.5.6.13.15.16.18) · 맑은미역국(5.6) · 치커리사과무침(1.2.5.6) · 뿌링클소떡(1.2.5.6.10.16.18) · 한돈육전/파채(1.5.6.10.13) · 배추김치(9) · 따옴오가닉주스(13)	· 친환경차수수밥 · 한우육개장(13.16) · 간장돈육버섯볶음(5.6.10.13.18) · 시래기나물(5.6.13) · 콘카레삼치구이(2.5.6) · 깍두기(9) · 모듬컵과일	· 빠네크림파스타(1.2.5.6.10) · 옥수수스프(2.5.6.13.16) · 오이피클 · 통등심돈까스/소스(1.2.5.6.10.11.12.16) · 시카고고구마피자(1.2.5.6.10.12.15) · 배추김치(9) · 요구르트(2)	· 친환경백미밥 · 호박된장국(5.6) · 사과소스파르펠레미트볼(1.2.5.6.10.15.16) · 알감자조림(5.6.13) · 골뱅이무침/소면(5.6.13) · 배추김치(9)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	9.5	688.2	765.4	787.9	675.1	1,081.3	768.9	
탄수화물(g)			53.0	104.4	95.5	112.3	88.7	127.5	122.4	
단백질(g)	19.78	19.78	17.7	37.1	32.6	27.8	44.9	34.1	29.4	
지방(g)			29.3	12.5	28.4	25.7	14.4	48.9	17.8	
비타민A(μg RAE)	151.58	219.14	91.7	110.6	117.8	84.1	74.6	71.5	154.9	
티아민(mg)	0.30	0.37	1.6	0.5	0.8	0.4	1.0	5.3	0.4	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.6	0.9	0.4	0.5	0.6	0.6	
비타민C(mg)	26.55	33.40	30.6	40.1	24.6	59.0	11.7	17.8	37.5	
칼슘(mg)	231.13	265.58	210.3	82.6	177.8	150.1	128.2	513.0	120.9	
철분(mg)	3.65	4.65	3.5	3.2	4.0	4.4	2.9	3.1	2.5	

* 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,우렁쟁이,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/얼갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 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				03월 10일(월)	03월 11일(화)	03월 12일(수)	03월 13일(목)	03월 14일(금)	03월 15일(토)	03월 16일(일)
				· 친환경백미밥 · 부추달걀국(1) · 열갈이나물 · 돈육잡채 (5.6.10.13) · 한우버섯불고기(5.6.13.16.18) · 배추김치(9) · 젤리(리치)	· 친환경잡곡밥(5) · 김치콩나물국(5.9) · 야채달걀찜(1.2.5.6.18) · 브로콜리숙회/초장(5.6.13) · 닭고구마볶음(5.6.13.15.18) · 깍두기(9) · 카스테라경단(1.2.5.6)	· 친환경백미밥 · 돼지고기짜글이찌개(5.6.9.10) · 쫄면두부무침(5) · 고구마쥬로스맛탕(1.2.5.6.13) · 어니언떡갈비(1.2.5.6.10.13.16) · 배추김치(9) · 굴	· 친환경백미밥 · 모듬버섯무국(4.5.6) · 양배추찜/쌈장(4.5.6) · 베이컨감자샐러드(1.5.10.13) · 뼈없는닭갈비(5.6.13.15.18) · 배추김치(9) · 알라이브(망고)(2.13)	· 친환경잡곡밥(5) · 아욱된장국(5.6) · 아삭이고추된장무침(5.6.13) · 순살파닭/오리엔탈소스(1.5.6.15) · 고등어구이(7) · 배추김치(9)		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	5.2	717.9	863.1	781.1	765.9	713.2		
탄수화물(g)			56.4	110.4	116.1	119.3	119.8	70.0		
단백질(g)	19.78	19.78	20.0	38.4	45.4	26.6	34.5	44.6		
지방(g)			23.6	11.8	22.6	21.7	16.4	26.8		
비타민A(μg RAE)	151.58	219.14	175.6	226.7	309.6	89.7	116.0	136.1		
티아민(mg)	0.30	0.37	0.7	0.5	0.6	1.4	0.5	0.5		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.7	0.7	1.1	0.3	0.5	0.8		
비타민C(mg)	26.55	33.40	30.5	15.9	21.0	45.8	46.7	23.4		
칼슘(mg)	231.13	265.58	125.8	98.0	167.2	123.4	98.4	142.2		
철분(mg)	3.65	4.65	4.0	5.6	4.9	3.3	2.6	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.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 등에 사용하는 고춧가루

4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품

5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외