

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				12월 23일(월)	12월 24일(화)	12월 25일(수)	12월 26일(목)	12월 27일(금)	12월 28일(토)	12월 29일(일)
				· 친환경잡곡밥 (5) · 누룽지 · 진미채조림 (5.6.13.17) · 춘천식달걀비 (5.6.13.15.18) · 야채달걀말이 (1) · 배추김치(9)	· 친환경백미밥 · 소고기배추국 (5.6.16) · 간장돈육버섯 볶음 (5.6.10.13.18) · 한입떡갈비/케첩 (5.6.10.12.15.16.18) · 깍두기(9) · 오레오오즈/우유(2.5.6)	· 친환경잡곡밥 (5) · 건새우미역국 (9) · 무말랭이무침 · 버섯잡채 (5.6.13) · 후랑크소시지 케찹볶음 (2.5.6.10.12.16) · 배추김치(9)	· 친환경백미밥 · 연두부맑은국 (5) · 단호박닭볶음 (5.6.13.15.18) · 통살세모연어 가스(1.2.5.6) · 배추김치(9) · 달콤한초코칩 머핀(1.2.5.6)	· 소고기야채죽 (16) · 팝콘치킨샐러드(1.2.5.6.15) · 배추김치(9) · 그릭요거트/블루베리잼(2.13) · 한라봉롤케이크(1.2.5.6)		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	5.0	674.2	918.4	648.9	911.8	680.4		
탄수화물(g)			57.3	94.3	103.6	109.0	112.3	124.1		
단백질(g)	19.32	19.32	17.6	41.3	48.8	19.3	42.3	14.9		
지방(g)			25.1	12.6	33.2	14.9	31.3	14.0		
비타민A(μ g RAE)	151.94	219.61	167.2	193.5	227.1	66.6	304.1	44.7		
티아민(mg)	0.31	0.37	0.9	0.4	2.3	0.5	0.7	0.5		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.8	0.6	2.1	0.4	0.7	0.2		
비타민C(mg)	26.70	33.40	27.0	8.0	62.0	42.7	19.8	2.5		
칼슘(mg)	234.00	267.00	140.5	87.2	222.7	87.6	218.9	86.2		
철분(mg)	3.70	4.70	3.6	3.1	5.4	2.9	4.7	2.2		

* 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/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				12월 23일(월)	12월 24일(화)	12월 25일(수)	12월 26일(목)	12월 27일(금)	12월 28일(토)	12월 29일(일)
				· 친환경찰현미밥 · 꼬치어묵국 (2.5.6.8.12.16) · 오이부추무침 (13) · 매콤까르보순살찜닭 (2.5.6.15.16.18) · 치즈숙싹함박/소스 (2.5.6.10.12.16) · 배추김치(9) · 붕어꼬리빵 (1.2.5.6.16)	· 새우로제파스타 (1.2.5.6.9.12.13.15.16.18) · 옥수수스프 (2.5.6.13.16) · 방울토마토보코치니샐러드 (2.12.13) · 바비큐폭립스테이크 (5.6.10.12.13.16.18) · 배추김치(9) · 레드벨벳트리케이크(1.2.5.6)	· 친환경백미밥 · 배추된장국 (5.6) · 오리훈제/머스타드(1.5.6.13) · 콩나물무침(5) · 함초고등어구이(7) · 각두기(9) · 우유트리도넛 (2.5.6.13)	· 친환경발아현미밥 · 참치김치찌개 (5.6.9.13.16.18) · 메추리알장조림(1.5.6.13) · 새송이버추초무침(5.6.13) · 통등심돈까스/소스 (1.2.5.6.10.11.12.16) · 배추김치(9) · 땅콩꿀호떡 (4.5.6)			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	29.3	990.4	959.5	869.4	958.3			
탄수화물(g)			47.9	143.4	110.4	75.4	118.7			
단백질(g)	19.32	19.32	15.4	42.3	42.3	31.5	28.2			
지방(g)			36.7	27.1	37.7	47.9	40.1			
비타민A(μg RAE)	151.94	219.61	156.5	169.2	196.3	49.4	211.0			
티아민(mg)	0.31	0.37	1.9	0.4	6.1	0.5	0.4			
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.3	0.8	0.6	0.6			
비타민C(mg)	26.70	33.40	16.1	19.6	16.9	19.4	8.7			
칼슘(mg)	234.00	267.00	176.6	132.1	370.4	94.3	109.5			
철분(mg)	3.70	4.70	3.3	3.5	3.8	2.4	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.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

(석식)

주간 학교급식 영양량				12월 23일(월)	12월 24일(화)	12월 25일(수)	12월 26일(목)	12월 27일(금)	12월 28일(토)	12월 29일(일)
				· 짜장라이스 (5.6.10.13.16) · 쪽파달걀국(1) · 꼬들단무지무침 · 블랙알리오치킨 (1.2.4.5.6.8.13.15.16) · 배추김치(9) · 드링크요구르트(사과)(2)	· 김가루밥 · 가스오유부장국(5.6) · 찰순대찜/깨소금 (2.5.6.10.13.16) · 눈꽃치즈떡볶이(1.2.5.6) · 맛감자튀김/케첩(1.6.12) · 배추김치(9) · 레몬에이드	· 친환경백미밥 · 복어무국(13) · 간장돈사태감자찜 (5.6.10.13.18) · 비빔야채만두 (1.5.6.10.13.15.16.18) · 청경채겉절이 (5.6.13) · 배추김치(9)	· 문어술밥/양념장(2.5.6) · 미역미소된장국(5.6) · 사과샐러드 (1.5.11) · 땅콩닭강정 (1.2.4.5.6.12.15) · 배추김치(9) · 임실치즈핫도그 (1.2.5.6.10.12.16)			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	17.2	739.2	991.3	716.6	977.1			
탄수화물(g)			57.1	112.1	165.2	99.6	110.9			
단백질(g)	19.32	19.32	18.0	36.7	28.8	42.2	46.4			
지방(g)			24.8	15.3	25.3	15.4	38.1			
비타민A(μg RAE)	151.94	219.61	117.4	124.0	158.8	113.6	73.1			
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.5	0.4	1.2	0.3			
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.5	0.6	0.8	0.5			
비타민C(mg)	26.70	33.40	21.4	26.6	26.4	21.5	11.2			
칼슘(mg)	234.00	267.00	214.3	256.9	261.3	142.6	196.3			
철분(mg)	3.70	4.70	3.9	1.8	6.4	4.4	3.1			

* 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/얼갈이배추/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