

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

		6월 22일(월)	6월 23일(화)	6월 24일(수)	6월 25일(목)	6월 26일(금)	6월 27일(토)	6월 28일(일)		
주간 학교급식 영양량		· 친환경백미밥 · 초코채스/우유 (2.5.6.13.) · 소고기야채죽(16.) · 오믈렛/케첩 (1.2.5.12.13.16.18.) · 매크달날개야채볶음 (13.15.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 감자된장국(5.6.18.) · 미트볼떡데리아끼조림 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 토띠아피자 (2.5.6.10.12.13.) · 깍두기(9.13.) · 바나나	· 콘푸레이크/우유 (2.5.6.13.) · 닭야채죽(15.) · 과일샐러드(1.5.12.) · 고추송송고기말이/케첩(2.5.6.10.12.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 치즈머핀(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 연두부맑은국(5.) · 브로콜리/초강 · 레몬크림새우 (1.2.5.6.9.10.12.13.16.18.) · 밥에싸먹는햄(2.6.10.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 콩나물계란국(1.5.) · 말치호두조림(13.14.) · 돼지갈비떡찜(5.6.10.) · 배추김치(9.13.) · 초코우유(2.5.)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 청포묵/양념장 (5.6.13.) · 치킨데리아끼볶음 (5.6.13.15.) · 파래오징어까스/케첩 (1.5.6.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 아몬드후레이크/우유 (2.5.6.13.) · 곰탕/소면 (1.2.5.6.16.18.) · 깻잎달걀말이(1.) · 연양식반달볼고기/소스(1.5.6.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)		
		· 친환경백미밥 · 호박우렁된장국 (5.6.18.) · 안동닭찜(5.6.8.15.) · 참나물무침 · 간풍만두 (1.4.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 까리스타치즈케이크 (1.2.5.6.13.)	· 친환경기장밥 · 순두부맑은국(5.) · 오리훈제/무쌈 (1.5.13.) · 대구콩나물찜 (5.9.13.17.) · 시금치나물 · 배추김치(9.13.) · 고메피자호떡 (1.2.5.6.13.)	· 돈부리덮밥(1.5.6.10.) · 팥이버섯시소된장국 (5.6.18.) · 양배추샐러드 (1.5.11.12.13.) · 타코야끼/소스 (1.5.6.16.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 수제말기요거트(2.13.)	· 친환경현미밥 · 참치김치찌개 (9.13.18.) · 상추겉절이(5.6.13.) · 닭야채볶음(5.6.15.) · 카레삼치구이 (2.5.6.13.16.) · 깍두기(9.13.) · 딸기아이스찰떡 (2.5.6.)	· 양송이소프 (2.5.6.13.16.) · 콩파오치킨파스타 (1.2.5.6.13.15.16.18.) · 양상추샐러드/청포도 드레싱 (1.2.5.6.12.13.16.) · 고구마스트링롤까스/ 후르츠소스 (1.2.5.6.11.12.13.16.18.)	· 하이라이스 (1.2.5.6.10.12.13.16.) · 쪽파계란국(1.) · 숙주맛살무침 (1.5.6.13.) · 리얼소시지바/머스타드(1.2.5.6.10.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 요구르트(2.)	· 친환경보리밥 · 꼬치어묵국 (1.5.6.13.16.) · 돈육잡채(5.8.10.) · 콘드레전병(2.5.6.) · 갈치구이(13.) · 배추김치(9.13.)		
		· 친환경잡곡밥(5.) · 미역들깨국 · 고춧잎나물 · 돈육야채볶음(5.6.10.) · 고등어구이(5.6.7.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 김치어묵국 (1.5.6.9.13.16.18.) · 갈치감자조림(5.6.) · 율방개목야채무침 (5.6.) · 오리볼고기(5.13.) · 배추김치(9.13.) · 사과주스(5.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 얼큰볶어국(13.) · 갈치감자조림(5.6.) · 율방개목야채무침 (5.6.) · 오리볼고기(5.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 근대된장국(5.6.18.) · 치커리무생채(13.) · 야채찜(13.) · 채다치즈속함박/소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 두부김치국 (5.9.13.18.) · 알감자조림(5.6.13.) · 찜닭야채무침(5.6.) · 매크빠빠볼고기 (1.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 김치볶음밥/김가루 (5.9.13.18.) · 시금치된장국(5.6.18.) · 새송이들깨볶음 · 고추바사삭치킨/양념 소스 (1.5.6.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 갈락허니브레드/생크림(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 조랭이떡국(1.) · 시금치나물 · 돈육표고야채볶음 (5.6.10.13.) · 스펀구이/케첩 (2.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.)		
	식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	
쌀	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
김치류/고춧가루	국내산/국내산	국내산/국내산	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)	국내산(한우)/수입산(호주산)	국내산(한우)/수입산(호주산)		
돼지고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	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	국내산/국내산	국내산/국내산		
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
뽕장어/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
낙지/가공품	수입산(베트남)	수입산(베트남)	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)	수입산(러시아)	수입산(러시아)		
고등어/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
갈치/가공품	수입산(세네갈)	수입산(세네갈)	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	국내산/수입산	국내산/수입산		
꽃게/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
두부/콩	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
다량어	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산		
아귀	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
쭈꾸미	수입산(베트남)	수입산(베트남)	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		
에너지(kcal)	783.50	783.50	6.4	868.5	777.2	924.8	780.3	816.8	715.1	707.7
탄수화물(g)			48.0	100.3	89.6	120.5	95.3	100.7	102.2	114.9
단백질(g)	19.76	19.76	19.8	51.0	41.0	32.6	57.2	27.7	28.3	36.6
지방(g)			32.2	30.3	30.9	34.8	20.4	34.8	21.5	10.8
비타민 A(R.E)	165.83	232.82	191.1	209.8	278.0	203.0	193.6	71.2	129.0	322.4
티아민(mg)	0.27	0.35	0.6	1.0	0.5	0.4	0.6	0.3	0.3	0.3
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.6	0.8	0.5	1.1	0.5	0.3	0.3	0.2
비타민 C(mg)	25.00	33.40	16.3	6.3	38.7	16.5	10.9	9.3	21.5	13.9
칼슘(mg)	246.13	295.44	197.1	412.1	130.5	263.0	101.7	78.1	96.8	143.2
철분(mg)	3.98	5.35	5.7	10.3	3.6	5.9	5.1	3.6	3.7	3.8

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

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

\* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

\* 알레르기 정보

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