

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량				8월 16일(월)	8월 17일(화)	8월 18일(수)	8월 19일(목)	8월 20일(금)	8월 21일(토)	8월 22일(일)
							· 친환경백미밥 · 맑은미역국(13.) · 멸치땅콩볶음 (4.5.6.13.) · 피자돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16 .18.) · 배추김치(9.13.) · 한라봉볼케이크 (1.2.5.6.)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 감자채피망볶음 · 돈육버섯볶음 (5.6.10.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 허니버터카스테라 (1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 조랭이떡국(1.) · 연근조림(5.6.13.18.) · 돼지갈비감자찜 (5.6.10.13.) · 배추김치(9.13.) · 아몬드후레이크/우유 (2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 부추달걀국(1.) · 두부양념조림(5.6.13.) · 미트볼데리야끼조림 (1.2.5.6.10.13.15.16.18 .)
							· 친환경잡곡밥(5.) · 왕만두달걀국 (1.5.6.10.13.16.18.) · 중화풍순살닭볶음 (5.6.8.13.15.18.) · 실곤약약채무침 (5.6.13.) · 건취나물볶음 · 배추김치(9.13.) · 짜먹는워터젤리(포도)	· 돈육카레라이스 (2.5.6.10.13.16.) · 유부된장국(5.6.18.) · 오이무침(5.6.) · 돈까스/소스 (1.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 마시는딸기요구르트 (2.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 무채들깨국(5.6.18.) · 돈육당면볶음 (5.6.8.10.13.18.) · 달콤매콤달고치 (5.6.15.) · 배추김치(9.13.) · 와플/딸기잼 (1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 근대된장국(5.6.18.) · 목은지닭찜 (9.13.15.18.) · 꽃맛살샐러드 (1.5.13.18.) · 느타리버섯들깨볶음 · 깍두기(9.13.)
							· 친환경백미밥 · 순두부찌개(5.9.13.) · 청포묵/양념장 (5.6.13.) · 파채탕수육 (1.5.6.10.12.13.15.18.) · 고등어카레구이 (2.5.6.7.13.16.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 매콤콩나물국(5.) · 새송이장조림(5.6.) · 비엔나야채볶음 (2.6.10.15.) · 돈육찰스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 호박된장국(5.6.18.) · 콩나물무침(5.) · 오리야채볶음(5.6.) · 새우군만두 (1.5.6.9.16.17.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 얼큰김치국(9.13.18.) · 다시마찜/초장 · 연양식반달볼고기/소 스 (1.5.6.11.12.13.15.16.) · 고구마치즈크라탕 (1.2.5.13.) · 깍두기(9.13.)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루				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)
돼지고기/가공품				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
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
뱅장어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
낙지/가공품				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)
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품				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
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
두부/콩				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
다량어				원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산
아귀				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
쭈꾸미				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	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	9.0				757.4	834.9	712.6	756.7
탄수화물(g)			62.5				137.0	118.4	104.7	66.7
단백질(g)	19.32	19.32	16.2				32.9	33.2	36.7	37.3
지방(g)			21.3				10.2	28.4	15.9	16.0
비타민 A(R.E)	151.78	219.41	181.6				172.8	190.3	49.2	237.2
티아민(mg)	0.31	0.37	0.4				0.3	0.4	0.7	0.5
리보플라빈 (mg)	0.35	0.40	0.6				0.4	0.7	0.8	0.7
비타민 C(mg)	26.57	33.40	16.5				11.2	21.8	11.4	12.9
칼슘(mg)	231.97	266.21	186.3				111.3	261.2	160.7	135.3
철분(mg)	3.65	4.63	3.6				2.3	4.8	8.9	8.1

\* 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 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산염 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑳갯