

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량					12월 6일(월)	12월 7일(화)	12월 8일(수)	12월 9일(목)	12월 10일(금)	12월 11일(토)	12월 12일(일)
					· 친환경백미밥 · 부대찌개 (2.6.9.10.13.18.) · 미트볼야채조림 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 돈육겉튀김(10.) · 깍두기(9.13.) · 초코칩스/우유 (2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 새알만두달걀국 (1.5.6.10.13.16.18.) · 카레두부조림 (2.5.6.10.12.13.16.18.) · 데리야끼멘츠카츠/소스 (1.5.6.10.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 콘푸레이크/우유 (2.5.6.13.)	· 참치야채죽 (5.13.16.18.) · 몬테크리스토헤드위치 (1.2.5.6.10.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 방울토마토(12.) · 크랜베리아몬드그래놀라/우유(2.4.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 건새우감자된장국 (5.6.9.13.18.) · 부추겉절이(5.6.) · 간장돼지불고기 (5.6.9.10.12.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 소프트치즈케이크 (1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 순두부찌개(5.9.13.) · 돼지훈제부추무침 (5.6.10.13.18.) · 꽃맛살샐러드 (1.5.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 미니파운드케이크 (1.2.5.6.14.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 무채들깨국(5.6.18.) · 열무된장무침 · 낙지떡볶음(5.6.) · 어묵맛살볶음 (1.5.6.13.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 누룽지 · 무말랭이무침(13.18.) · 버섯잡채 (5.6.8.13.18.) · 치킨텐더/머스타드 (1.2.5.6.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)
					· 친환경잡곡밥(5.) · 버섯된장국(5.6.18.) · 취나물무침 · 비엔나야채볶음 (2.6.10.15.) · 매콤까르보순살찜닭 (2.5.6.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 설빙인절미크림떡(5.)	· 친환경흑미밥 · 돼지고기짜글이찌개 (5.9.10.13.18.) · 야채계란찜(1.2.) · 오징어콩나물볶음 (5.9.13.17.) · 시금치나물 · 총각김치(9.13.) · 마시는딸기요구르트 (2.)	· 갯김치볶음밥 (5.9.13.18.) · 시금치된장국(5.6.18.) · 오이치커리무침(5.6.) · 새우편만두 (1.5.6.9.16.17.18.) · 불고기페퍼로니피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경보리밥 · 맑은미역국(13.) · 계란장조림(1.5.6.13.) · 풀면야채무침(5.6.) · 치즈달걀밥(2.5.6.15.) · 배추김치(9.13.) · 달고나우유마카롱 (1.2.6.)	· 친환경현미밥 · 닭곰탕(15.) · 돈사태김치조림 (9.10.13.18.) · 시래기나물 (5.6.13.18.) · 고구마추로스맛탕 (1.2.5.6.13.) · 깍두기(9.13.) · 스위트청포도	· 친환경백미밥 · 얼큰북어국(13.) · 파래김자반 · 피자돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 삼치구이(5.6.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 시래기된장국 (5.6.13.18.) · 상추겉절이(5.6.13.) · 돈육채파볶음 (5.6.10.13.18.) · 마늘행구이/케첩 (6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.)
					· 친환경백미밥 · 김치수제비 (5.6.9.13.18.) · 우영조림(5.6.) · 달콤매콤달고치 (5.6.15.) · 정통함박스테이크/양송이소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 곤약어묵국 (1.5.6.13.16.) · 돈뽕쌈자찜(5.6.10.) · 새송이버섯볶음 · 갈치구이(13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 곰탕/소면 (1.2.5.6.16.18.) · 파리고추알아먹볶음 (1.5.6.13.16.) · 깻순나물 · 조랭이떡볶음 (5.6.15.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 햄두부찌개 (2.5.6.9.10.13.15.16.18.) · 스펀달걀볶음 (1.2.6.10.13.) · 느타리버섯들깨볶음 · 코코넛새우까스/타르소스 (1.2.5.6.9.13.16.18.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 아욱된장국(5.6.18.) · 참나물도라지초무침 (5.6.) · 크림떡볶이(2.10.) · 용가리치킨너겟/머스타드(1.5.6.13.15.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 달걀떡국(1.) · 호박나물(9.13.) · 돈사태야채볶음 (5.6.10.) · 곤드레전병(2.5.6.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 바지락무국(18.) · 숙주미나리무침 · 꾸꾸미야채볶음/소면 (1.5.6.13.) · 깻잎달걀말이(1.) · 배추김치(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
꾸꾸미					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	2.7		719.4	717.4	717.3	828.8	767.8	695.1	757.6
탄수화물(g)			61.0		96.2	106.6	111.7	128.6	140.4	102.0	92.6
단백질(g)	19.32	19.32	19.9		46.0	43.1	26.7	39.2	35.8	31.4	46.9
지방(g)			19.1		17.2	13.5	20.3	18.4	11.8	17.7	10.6
비타민 A(R.E)	151.78	219.41	301.7		229.1	425.2	482.2	192.8	179.4	131.3	163.5
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5		0.6	0.4	0.5	0.4	0.7	0.2	1.0
리보플라빈(mg)	0.35	0.40	0.6		0.5	1.2	0.6	0.5	0.4	0.2	0.6
비타민 C(mg)	26.57	33.40	20.6		35.1	18.6	22.2	13.2	14.0	7.0	13.3
칼슘(mg)	231.97	266.21	194.6		117.3	314.5	250.2	149.6	141.4	65.9	90.5
철분(mg)	3.65	4.63	4.2		5.1	4.3	5.0	3.0	3.8	2.7	4.6

\* 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 ⑬야생산염 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑳갯