

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서명여자고등학교

주간 학교급식 영양량				11월 13일(월)	11월 14일(화)	11월 15일(수)	11월 16일(목)	11월 17일(금)	11월 18일(토)	11월 19일(일)
				· 친환경백미밥 · 오징어무국(17) · 돈사태야채볶음 (5.6.10.13.18) · 오븐하트새우까스/케첩 (1.2.5.6.9.12) · 배추김치(9) · 초코칩스/우유(2.5.6)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 골뱅이야채무침(5.6.13) · 간장오리떡볶음 (5.6.13.18) · 배추김치(9) · 소프트쥬스/케이크 (1.2.5.6)	· 소고기야채죽(16) · 배추김치(9) · 멜론 · 그릭요거트/블루베리잼 (2.13) · 아일랜드스트로베리주스 (13) · 허니몽블랑(1.2.5.6)		· 친환경백미밥 · 누룽지 · 직화간장오리불고기(2) · 야채달걀말이(1) · 배추김치(9) · 아몬드후레이크/우유 (2.5.6)	· 친환경백미밥 · 무채된장국(5.6) · 건취나물볶음(5.6.13) · 간장두부강정(5.6.12) · 할짝편육갈비 (1.2.5.6.10.12.15.16) · 배추김치(9)	
				· 친환경찰흑미밥 · 참치김치찌개 (5.6.9.13.16.18) · 배추무침 · 허브치킨샐러드 (1.5.6.15) · 매콤제육볶음(5.6.10.13) · 총각김치(9) · 봉어빵(6)	· 한우안심스테이크소밥 (1.2.5.6.13.16) · 가쓰오유부장국(5.6) · 꼬들단무지무침 · 단호박크로켓/케첩 (5.6.12) · 치즈그릴비엔나구이 (1.2.5.10.16) · 배추김치(9) · 수능찰쌀떡(2.5.10)			· 친환경차수수밥 · 두부호박된장국(5.6) · 고추간장장아찌(5.6) · 어묵달걀전/케첩(1.5.8) · 경양식토끼스/소스 (1.2.5.6.10) · 배추김치(9) · 약과호떡빵(1.4.5.6)	· 친환경백미밥 · 물만두달걀국 (1.5.6.10.16.18) · 열갈이나물 · 숯불오리불고기 (2.5.6.12.13.15.16.18) · 오징어랑/케첩 (1.5.6.12.17) · 배추김치(9)	
				· 친환경백미밥 · 열무된장국(5.6) · 콩나물무침(5) · 닭고구마볶음 (5.6.13.15.18) · 파래오징어까스/케첩 (1.5.6.12.17.18) · 배추김치(9) · 아몬드초코칩쿠키 (1.2.5.6)	· 친환경백미밥 · 소고기떡국(16) · 미역국수야채무침 (5.6.13) · 맛김 · 장통함박스테이크/소스 (1.2.5.6.10.12.15.16) · 배추김치(9) · 오븐애구운군밤			· 친환경백미밥 · 감자들깨국 · 시금치나물 · 볶없는달걀비 (5.6.13.15.18) · 단호박튀김 · 배추김치(9)		

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	8.4	701.3	861.1	666.0		813.9	844.9	
탄수화물(g)			49.8	106.3	93.7	125.4		92.9	107.2	
단백질(g)	19.32	19.32	15.6	33.8	32.6	15.9		25.4	31.0	
지방(g)			34.5	15.0	38.3	12.0		36.8	30.8	
비타민 A(mg)	151.94	219.61	96.3	124.3	110.8	753.4		53.7	136.2	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.4	0.7	0.4	0.4		0.2	0.6	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.4	0.4	0.4	0.3		0.3	0.7	
비타민 C(mg)	26.70	33.40	11.2	11.2	12.0	12.0		10.3	22.1	
칼슘(mg)	234.00	267.00	106.0	101.4	101.4	186.7		115.2	115.8	
철분(mg)	3.70	4.70	3.4	2.7	4.4	1.6		3.0	6.4	

★ 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) 낱치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뽕장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁행이,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 등에서사용하는 배추/열갈이배추/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

* 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 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.