

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량	2월 13일(월)	2월 14일(화)	2월 15일(수)	2월 16일(목)	2월 17일(금)	
	· 친환경백미밥 · 맑은미역국(5.6.13.) · 스틱김자반(5.) · 야채달걀말이(1.13.) · 고추송송고기말이/케첩(2.5.6.10.12.15.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 시금치된장국(5.6.18.) · 돈육채파망볶음(5.6.10.13.18.) · 치킨텐더/머스타드(1.2.5.6.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 닭개장(13.15.16.) · 야채달걀찜(1.2.) · 참깨두부카츠(1.5.6.12.) · 깍두기(9.13.) · 뿌디첼코코채리첼리(2.5.13.)	· 소고기버섯죽(16.) · 몬테크리스토헤센드위치(1.2.5.6.10.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.) · 천혜향	· 친환경잡곡밥(5.) · 누룽지 · 열갈이나물 · 돈육떡볶음(5.6.10.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 초코잼/우유(2.5.6.13.)	
	· 친환경흑미밥 · 속김치된장국(5.6.9.13.18.) · 청포묵기가루무침(5.13.) · 비엔나야채볶음(2.6.10.15.) · 달걀자볶음(5.6.13.15.18.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 맑은콩나물국(5.) · 세발나물초무침(5.6.10.13.18.) · 단호박부추전(1.2.6.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 달걀떡국(1.) · 부추겉절이(5.6.13.) · 버섯잡채(5.6.8.13.18.) · 우리쌀떡학박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경보리밥 · 열갈이된장국(5.6.18.) · 건취나물볶음(5.6.13.) · 매편까르보순살찜닭(2.5.6.12.13.15.16.) · 감자크로켓/케첩(1.5.6.10.12.13.15.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 부대찌개(2.5.6.9.10.13.18.) · 참치마요범벅/김가루(1.5.13.) · 치커리겉절이(5.6.13.) · 두부달걀전/양념장(1.5.6.13.) · 깍두기(9.13.)	
	· 친환경잡곡밥(5.) · 얼큰복어국(13.) · 근대나물 · 볼케이노오리블고기(5.6.13.) · 수제웨이감자(2.5.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 모듬버섯무국 · 목은지닭찜(5.6.9.13.15.18.) · 아삭이고추된장무침(1.5.6.13.) · 트리플치즈크러스트피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 추가밥 · 크림스프(2.5.6.13.16.) · 로제파스타(1.2.5.6.12.13.16.18.) · 양배추샐러드(1.5.11.12.13.) · 통등심돈가스/소스(1.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 돼지고기짜글이찌개(5.6.9.10.13.18.) · 참나물겉절이 · 오리훈제숙주볶음(5.6.9.12.13.17.18.) · 새우튀김또띠아를(1.2.5.6.9.10.12.13.) · 배추김치(9.13.)		

식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루	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)
돼지고기/가공품	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
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
뱀장어/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
낙지/가공품	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)
고등어/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품	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
꽃게/가공품	중국산	중국산	중국산	중국산	중국산	중국산
두부/콩	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
다량어	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산
아귀	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
꾸꾸미	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
에너지(kcal)	730.47	730.47	1.2	758.1	691.1	809.8	664.3	771.8	
탄수화물(g)			57.0	91.1	119.0	135.1	109.6	76.0	
단백질(g)	19.32	19.32	20.9	44.5	40.9	28.2	36.5	44.2	
지방(g)			22.1	25.8	6.6	17.0	8.3	33.8	
비타민 A(R.E)	151.94	219.61	255.3	285.2	433.9	111.0	196.7	249.9	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.7	0.7	0.4	0.4	0.5	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.7	0.9	0.4	0.3	0.8	
비타민 C(mg)	26.57	33.39	16.2	32.8	13.0	4.9	19.4	11.0	
칼슘(mg)	234.00	267.00	103.6	99.3	87.0	82.2	117.2	132.3	
철분(mg)	3.65	4.63	4.3	4.7	3.5	3.2	3.3	6.6	

* 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 ⑬야황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑳갓