

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량	04월 15일(월)	04월 16일(화)	04월 17일(수)	04월 18일(목)	04월 19일(금)	04월 20일(토)	04월 21일(일)
	· 친환경백미밥 · 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.16) · 미트볼야채조림 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) · 돈육떡볶음 (5.6.10.13.18) · 깍두기(9) · 초코칩스/우유 (2.5.6)	· 친환경잡곡밥(5) · 열큰감자국 · 바베큐소스닭조림 (5.6.12.13.15) · 오징어야채볶음(5.6.13.17.18) · 배추김치(9) · 단팔크림빵 (2.5.6)	· 친환경백미밥 · 연두부맑은국(5) · 골뱅이야채무침(5.6.13) · 데리야끼멘츠카츠/소스 (1.2.5.6.10) · 배추김치(9) · 콘푸레이크/우유(2.5.6) · 초당옥수수크림소보로(1.2.5.6)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 닭살데리야끼볶음(5.6.13.15) · 후랑크소시지 · 케찹볶음 (2.5.6.10.12.16) · 배추김치(9) · 바나나	· 친환경잡곡밥(5) · 순두부달걀국(1.5) · 무말랭이무침 · 간장돈육버섯볶음 (5.6.10.13.18) · 오징어문어항바/머스타드 (1.5.6.11.13.17) · 배추김치(9)		

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	10.0	822.7	873.6	934.6	740.0	645.1		
탄수화물(g)			57.9	112.3	138.3	125.1	115.9	82.6		
단백질(g)	19.32	19.32	18.6	33.2	42.6	24.0	41.4	43.7		
지방(g)			23.5	25.8	14.2	36.8	12.4	14.5		
비타민A(μ g RAE)	151.94	219.61	240.0	307.5	127.8	642.2	52.4	70.3		
티아민(mg)	0.31	0.37	1.6	0.9	0.4	1.4	0.6	4.4		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.7	0.9	0.6	1.0	0.3	0.6		
비타민C(mg)	26.70	33.40	33.5	37.1	21.7	56.4	45.9	6.2		
칼슘(mg)	234.00	267.00	144.5	258.0	106.9	215.6	59.0	83.0		
철분(mg)	3.70	4.70	3.1	3.0	3.4	4.2	1.9	2.8		

* 에너지는 권장섭취량의 $\pm 10\%$, 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.계, 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

★ 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) 낫치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뱀장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁쟁이,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 찌쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 배추/열갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
- 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
- 5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량	04월 15일(월)	04월 16일(화)	04월 17일(수)	04월 18일(목)	04월 19일(금)	04월 20일(토)	04월 21일(일)
	· 친환경백미밥 · 짬뽕수제비국 (5.6.8.9.10.17) · 야채달걀찜 (1.2.5.6.18) · 오이치커리무침(5.6) · 단호박닭볶음 (5.6.13.15.18) · 배추김치(9) · 허쉬키세스초콜릿(2.5)	· 당근달걀김밥 (1.5.6.10.12.16) · 델몬트오렌지 (13) · 모듬찰떡 (2ea)(4.5.14.19)	· 수제레몬치킨 샌드위치 (1.2.5.6.10.12.13 .15) · 따옴주스(13)	· 한라봉롤케이 크(1.2.5.6) · 그릭콩포트블 루베리(2) · 얼라이브(블러 드오렌지)(13)	· 콘참치샌드위 치(1.2.5.6.12.18) · 호두과자(3 종)(1.2.5.6.14) · 뽕바나나우유 (2)		

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	3.0	972.9	856.9	804.2	597.5	530.6		
탄수화물(g)			55.9	116.0	151.6	76.3	113.7	66.8		
단백질(g)	19.32	19.32	14.2	49.3	23.4	31.7	8.9	19.8		
지방(g)			29.9	33.0	15.4	41.4	13.7	20.9		
비타민A(μg RAE)	151.94	219.61	323.6	449.8	549.7	95.9	92.8	429.8		
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.6	0.4	0.4	0.2	0.8		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	1.1	0.6	0.2	0.4	0.7		
비타민C(mg)	26.70	33.40	74.5	25.2	116.4	98.4	131.0	1.4		
칼슘(mg)	234.00	267.00	309.7	223.9	162.6	115.9	277.5	768.4		
철분(mg)	3.70	4.70	4.3	5.4	6.4	3.2	2.5	3.9		

* 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.계, 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

★ 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) 넉치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뽕장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁쉥이,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 등에서 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
- 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
- 5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서명여자고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량	04월 15일(월)	04월 16일(화)	04월 17일(수)	04월 18일(목)	04월 19일(금)	04월 20일(토)	04월 21일(일)
	· 친환경잡곡밥 (5) · 배추들깨국 · 두부양념조림 (5.6.13) · 숙주나물 · 정통함박스테이크/소스 (1.2.5.6.10.12.16) · 깍두기(9) · 임실치즈스틱 (1.2.5.6)	· 치즈닭갈비구운주먹밥 (1.2.5.6.10) · 매콤유부장국 (5.6) · 찰순대찜/깨소금 (2.5.6.10.13.16) · 어묵떡볶이 (1.2.5.6.13) · 김말이튀김 (1.5.6.16) · 배추김치(9) · 레몬에이드	· 친환경백미밥 · 근대된장국 (5.6) · 치즈치킨까스/머스터드 (1.2.5.6.13.15) · 갈치구이 · 배추김치(9) · 청키초코슈프림쿠키(1.2.5.6)	· 친환경잡곡밥 (5) · 돈육김치찌개 (5.6.9.10.13) · 곤드레나물볶음 · 메밀김치전병 (2.3.5.6.16.18) · 어니언치킨브레스트 (1.2.5.13.15) · 깍두기(9) · 레몬바닐라마들렌(1.2.5.6)			

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	3.0	757.6	783.6	784.6	682.8			
탄수화물(g)			59.1	103.4	146.0	100.1	93.4			
단백질(g)	19.32	19.32	16.5	28.7	18.7	36.4	40.0			
지방(g)			24.4	25.4	15.2	25.3	15.5			
비타민A(μ g RAE)	151.94	219.61	111.1	104.1	164.9	77.4	98.3			
티아민(mg)	0.31	0.37	0.4	0.3	0.3	0.3	0.7			
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.4	0.5	0.6	0.3	0.2			
비타민C(mg)	26.70	33.40	8.1	7.7	13.2	4.0	7.5			
칼슘(mg)	234.00	267.00	220.5	326.3	156.3	293.0	106.1			
철분(mg)	3.70	4.70	5.8	3.7	15.0	2.7	1.8			

* 에너지는 권장섭취량의 $\pm 10\%$, 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.계, 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

★ 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) 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 고등어, 꽃게, 참조기, 아귀, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세(가공품포함) : 국내산 8) 낙지, 쭈꾸미 : 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 찌쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 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