

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

| 주간 학교급식 영양량 | | | | | 5월 3일(월) | 5월 4일(화) | 5월 5일(수) | 5월 6일(목) | 5월 7일(금) | 5월 8일(토) | 5월 9일(일) |
|----------------|-----------|-----------|------------|--|---|---|--|---|--|---|--|
| | | | | | · 친환경백미밥 · 맑은미역국(13.) · 파래김치밥 · 데리야끼멘츠카츠/소스(1.5.6.10.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 후르트링/우유(2.5.6.13.) | · 친환경백미밥 · 소고기버섯죽(16.) · 파리고추알아묵볶음(1.5.6.13.16.) · 콘치즈구이(1.2.5.13.) · 배추김치(9.13.) · 바나나 | · 친환경백미밥 · 순두부매운국(5.) · 오이지무침(13.) · 치킨텐더/머스타드(1.2.5.6.13.15.16.) · 밤에싸먹는햄(2.6.10.) · 배추김치(9.13.) | · 친환경백미밥 · 누룽지 · 오리훈제/머스타드(1.5.13.) · 마늘꿀찜치볶음(5.6.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 버터롤참치샌드위치(1.2.5.6.13.) | · 친환경잡곡밥(5.) · 두부된장국(5.6.18.) · 과일샐러드(1.5.12.) · 돈사태고구마볶음(5.6.10.) · 배추김치(9.13.) · 아몬드후레이크/우유(2.5.6.13.) | · 친환경잡곡밥(5.) · 버섯들깨국 · 근대나물 · 오징어떡볶음(13.17.) · 동그랑땡전(1.2.5.6.10.12.15.16.) · 배추김치(9.13.) | · 친환경백미밥 · 맑은감자국 · 산적대리야끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 건고구마순볶음 · 크런치생선까스/콘드레싱(1.2.5.6.) · 배추김치(9.13.) |
| | | | | | · 친환경기장밥 · 청경채된장국(5.6.18.) · 부추겉절이(5.6.) · 돈육야채볶음(5.6.10.) · 후랑크소시지조림(2.6.10.15.) · 배추김치(9.13.) · 쿠키앤크림아이스슈(1.2.5.6.) | · 나시고랭볶음밥(1.5.6.9.12.13.16.18.) · 팽이버섯미소된장국(5.6.18.) · 오이지무침(5.6.) · 뿌링클치즈볼(1.2.5.6.) · 데리야끼닭봉구이(5.6.13.15.) · 배추김치(9.13.) | · 친환경잡곡밥(5.) · 버섯무국 · 마파두부(5.6.10.12.13.18.) · 참나물무침 · 참치김치볶음(9.13.18.) · 깍두기(9.13.) | · 추가밥 · 잔치국수/양념장(5.6.9.13.18.) · 케이준감자튀김/갈릭소스(1.2.5.6.12.13.) · 담양버섯갈비/케첩(1.2.5.6.10.12.) · 배추김치(9.13.) · 달고나우유마카롱(1.2.6.) | · 친환경현미밥 · 돈육김치찌개(9.10.13.18.) · 상추겉절이(5.6.13.) · 어묵잡채(1.5.6.8.13.16.18.) · 바사삭나쵸치킨너겟/샐사소스(1.2.5.6.12.13.15.) · 열무김치(9.13.) · 뮤닝(2.) | · 친환경백미밥 · 떡만두국(1.5.6.10.16.18.) · 매콤달걀개야채볶음(13.15.18.) · 어묵피망볶음(1.5.6.13.16.) · 야채김(13.) · 배추김치(9.13.) | · 친환경백미밥 · 곤약어묵국(1.5.6.13.16.) · 돈육낙지볶음(10.) · 갯벌달걀말이(1.) · 배추김치(9.13.) · 복숭아에이드(11.) |
| | | | | | · 친환경백미밥 · 김치수제비(5.6.9.13.18.) · 취나물무침 · 파채납작곤만두(1.2.5.6.12.13.15.18.) · 로제소스함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) | · 친환경백미밥 · 김치콩나물국(5.9.13.18.) · 미나리초무침(5.6.) · 돈육당면볶음(5.6.8.10.13.18.) · 육수수전(2.5.6.13.) · 깍두기(9.13.) | · 친환경백미밥 · 시래기된장국(5.6.13.18.) · 돈사태떡찜(5.6.10.) · 실곤약야채무침(5.6.13.) · 미역출기볶음(5.) · 배추김치(9.13.) | · 친환경백미밥 · 부대찌개(2.6.9.10.13.18.) · 숙주맛살무침(1.5.6.13.) · 치즈달걀밥(2.5.6.15.) · 하트파프리카연근전/케첩(1.5.6.12.) · 깍두기(9.13.) | · 친환경잡곡밥(5.) · 복어달걀국(1.13.) · 열갈이나물 · 닭감자볶음(5.6.15.) · 마늘햄구이/케첩(6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) | · 친환경잡곡밥(5.) · 시금치된장국(5.6.18.) · 들깨시래기볶음(5.6.13.18.) · 사과샐러드(1.5.11.13.) · 돈육야채볶음(5.6.10.) · 배추김치(9.13.) | · 친환경잡곡밥(5.) · 건홍합맑은국(13.18.) · 매콤콩나물무침(5.) · 단호박닭볶음(15.) · 햄전/케첩(1.2.6.10.12.13.) · 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 |
| 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 | 0.6 | | 710.0 | 747.8 | 714.4 | 857.3 | 746.1 | 727.2 | 863.8 |
| 탄수화물(g) | | | 54.7 | | 81.5 | 96.9 | 96.1 | 114.8 | 116.9 | 111.1 | 62.0 |
| 단백질(g) | 19.32 | 19.32 | 20.2 | | 48.2 | 45.1 | 37.8 | 21.3 | 34.4 | 38.9 | 33.2 |
| 지방(g) | | | 25.1 | | 23.3 | 20.7 | 8.7 | 35.4 | 14.9 | 14.9 | 8.3 |
| 비타민 A(R.E) | 151.78 | 219.41 | 179.1 | | 159.2 | 189.3 | 186.7 | 182.4 | 177.7 | 197.3 | 179.7 |
| 티아민(mg) | 0.31 | 0.37 | 0.5 | | 0.9 | 0.4 | 0.5 | 0.4 | 0.4 | 0.4 | 0.4 |
| 리보플라빈(mg) | 0.35 | 0.40 | 0.5 | | 0.7 | 0.5 | 0.6 | 0.3 | 0.6 | 0.3 | 0.6 |
| 비타민 C(mg) | 26.57 | 33.40 | 18.0 | | 23.7 | 9.0 | 25.7 | 16.2 | 15.5 | 13.1 | 57.3 |
| 칼슘(mg) | 231.97 | 266.21 | 130.4 | | 86.1 | 110.5 | 185.8 | 84.4 | 185.4 | 110.4 | 115.1 |
| 철분(mg) | 3.65 | 4.63 | 4.9 | | 4.8 | 4.6 | 9.4 | 2.8 | 2.9 | 4.4 | 3.3 |

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