

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량	09월 02일(월)	09월 03일(화)	09월 04일(수)	09월 05일(목)	09월 06일(금)	09월 07일(토)	09월 08일(일)
	· 친환경백미밥 · 크림스프 (2.5.6.13.16) · 리코타치즈샐러드(2.12) · 돈육야채볶음 (5.6.10.13.18) · 배추김치(9) · 초코칩스/우유 (2.5.6)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 비엔나야채볶음(10.16) · 야채달걀말이 (1.13) · 배추김치(9) · 소프트치즈케이크(1.2.5.6)	· 친환경잡곡밥 (5) · 근대된장국 (5.6) · 감자조림 (5.6.13) · 오리훈제부추볶음(5.6.13.18) · 배추김치(9) · 모닝시리얼우유(그레놀라)(2.5)	· 달걀야채죽(1) · 배추김치(9) · 오레오오즈/우유(2.5.6) · 인절미토스트 (2.5.6) · 스테비아방울 토마토(12)	· 친환경잡곡밥 (5) · 단호박죽 · 멸치호두조림 (5.6.13.14) · 간장돼지불고기(5.6.10.13.18) · 배추김치(9) · 우리밀초코카스테라(1.2.5.6)	· 친환경백미밥 · 열큰순두부국 (5) · 무말랭이무침 · 동그랑땡전 (1.2.5.6.10.12.15.16) · 데리야끼닭봉구이(5.6.13.15) · 배추김치(9)	

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	0.0	835.0	749.1	741.0	649.2	679.2	692.5	
탄수화물(g)			55.6	115.7	78.5	89.5	121.1	96.7	76.8	
단백질(g)	19.32	19.32	17.3	41.9	32.2	29.3	16.4	36.0	37.9	
지방(g)			27.1	21.3	32.7	29.1	10.1	15.5	24.8	
비타민A( $\mu$ g RAE)	151.94	219.61	261.6	399.0	249.8	126.0	275.7	257.7	135.1	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.8	1.3	0.4	0.5	0.9	1.0	0.7	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.8	1.0	0.6	0.5	1.7	0.5	0.5	
비타민C(mg)	26.70	33.40	36.8	37.9	32.3	34.7	63.8	15.5	4.0	
칼슘(mg)	234.00	267.00	239.2	400.0	140.9	317.7	192.1	145.3	127.4	
철분(mg)	3.70	4.70	2.8	3.1	3.5	1.4	3.3	2.8	4.4	

\* 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.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

★ 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) 납치,조피불락,참돔,미꾸라지,뽕장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁챙이,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

서영여자고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				09월 02일(월)	09월 03일(화)	09월 04일(수)	09월 05일(목)	09월 06일(금)	09월 07일(토)	09월 08일(일)
				· 친환경귀리밥 · 맑은콩나물국 (5) · 해파리맛살냉 채(1.5.6.10.16) · 오징어야채볶 음/소면 (5.6.13.17.18) · 담양버섯갈비/ 케첩 (1.2.5.6.10.12.15. 16) · 배추김치(9) · 젤리블리(한라 봉)	· 친환경기장밥 · 오색미니어묵 국(5.6.18) · 양배추찜/쌈장 (4.5.6) · 매콤제육볶음 (5.6.10.13.18) · 로즈마리갈릭 연어스테이크 (1.2.3.5.13.16) · 배추김치(9) · 찢어먹는스트 링치즈(2)	· 친환경백미밥 · 맑은미역국 (5.6) · 치킨마크니커 리(2.5.6.12.15) · 뿌링클치즈볼 (2.5.6) · 갈릭난(2.6) · 소떡소떡/양념 소스 (1.2.5.6.10.12.16. 18) · 배추김치(9) · 멜론	· 친환경찰보리 밥 (5.6) · 열갈이된장국 (5.6) · 숯불오리불고 기 (2.5.6.12.13.15.1 6.18) · 돈육김치전 (1.5.6.9.10.13) · 김부각(5.6) · 깍두기(9) · 장수사과즙(13)	· 추가밥 · 잔치국수/양념 장(5.6.13) · 아삭이고추된 장무침(5.6.13) · 허니간장순살 치킨 (1.4.5.6.15.16.18) · 통새우왕만두 (2.5.6.9.10.16.17) · 배추김치(9) · 요구르트(2)	· 친환경백미밥 · 열큰감자국 (5.6.10.13.18) · 돈등뼈떡찜 (5.6.13) · 부추겉절이 (5.6.13) · 고구마맛탕 (5.6.13) · 배추김치(9)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	9.5	749.6	711.9	960.1	821.3	755.0	663.7	
탄수화물(g)			56.9	126.0	81.3	130.6	118.5	106.2	120.3	
단백질(g)	19.32	19.32	18.6	33.6	47.4	48.1	26.6	28.5	24.2	
지방(g)			24.5	10.4	20.6	27.6	25.4	23.7	8.4	
비타민A(μg RAE)	151.94	219.61	96.1	126.9	114.7	64.6	108.5	65.6	93.0	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.4	1.0	0.8	0.5	0.7	0.8	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.4	0.4	0.4	0.1	0.7	0.6	0.4	
비타민C(mg)	26.70	33.40	25.5	16.6	22.0	6.2	63.5	19.2	17.0	
칼슘(mg)	234.00	267.00	141.2	109.9	193.5	178.4	121.5	102.6	60.4	
철분(mg)	3.70	4.70	4.1	3.0	3.0	2.2	2.7	9.4	2.5	

\* 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

★ 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,우렁챙이,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/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

(석식)

주간 학교급식 영양량				09월 02일(월)	09월 03일(화)	09월 04일(수)	09월 05일(목)	09월 06일(금)	09월 07일(토)	09월 08일(일)
				· 하이라이스 (1.2.5.6.10.12.16) · 간장무채장아찌 · 단호박샐러드 (1.5.13) · 새우튀김/타르 소스(1.2.5.6.9) · 배추김치(9) · 떡먹는요구르트(복숭아)(2)	· 친환경잡곡밥 (5) · 해물짬뽕국 (5.6.17.18) · 매콤까르보순 살짬뽕 (2.5.6.15.16.18) · 앤스타리버섯 부추볶음(5.6.18) · 곤드레전병 (2.5.6) · 배추김치(9) · 호두파이 (1.2.5.6.14)	· 친환경백미밥 · 토란들깨국 · 오이도라지초 무침(5.6.13) · 돈육떡볶음 (5.6.10.13.18) · 콘치즈함박스 테이크 (1.2.5.6.10.12.13 .16.18) · 배추김치(9) · 스위트샤인머 스캇주스	· 참치마요구운 주먹밥 (1.2.5.6.10) · 가쓰오유부장 국(5.6) · 찰순대찜/깨소 금 (2.5.6.10.13.16) · 매콤떡볶이 (1.2.5.6.12.13.16. 18) · 통살오징어튀 김/칠리소스 (5.6.8.17) · 배추김치(9) · 주시쿨(11.12)	· 친환경백미밥 · 매콤콩나물국 (5) · 열갈이나물 · 춘천식닭갈비 (5.6.13.15.18) · 하트파프리카 연근전/케첩 (1.5.6.12) · 배추김치(9)		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	8.5	681.2	820.0	879.1	918.0	665.1		
탄수화물(g)			63.0	97.1	113.1	136.8	170.2	104.4		
단백질(g)	19.32	19.32	17.1	16.5	44.1	42.6	27.7	37.7		
지방(g)			20.0	26.5	19.9	17.2	14.6	9.4		
비타민A(μg RAE)	151.94	219.61	189.0	298.9	179.2	122.4	209.9	134.4		
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.4	0.4	1.0	0.6	0.4		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.5	0.3	0.4	0.5	0.9	0.4		
비타민C(mg)	26.70	33.40	21.3	20.6	28.6	11.6	33.4	12.0		
칼슘(mg)	234.00	267.00	145.4	215.2	112.4	105.4	177.2	116.9		
철분(mg)	3.70	4.70	4.9	1.9	4.4	3.5	12.6	2.1		

\* 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

★ 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,우렁챙이,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 등에사용하는 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