

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				03월 25일(월)	03월 26일(화)	03월 27일(수)	03월 28일(목)	03월 29일(금)	03월 30일(토)	03월 31일(일)
				· 친환경잡곡밥(5) · 매편어묵국(1.5.6) · 배추무침 · 한우버섯불고기(5.6.13.16.18) · 대파해물동그랑땡/케첩(1.2.5.6.10.12.15.16.18) · 배추김치(9)	· 친환경백미밥 · 돈육김치찌개(5.6.9.10.13) · 닭날개간장조림(5.6.13.15.18) · 고사리나물 · 데리야끼멘츠카츠/소스(1.2.5.6.10) · 깍두기(9)	· 친환경잡곡밥(5) · 누룽지 · 돈육떡볶음(5.6.10.13.18) · 갈릭크런치생선가스/타르소스(1.2.5.6) · 배추김치(9) · 콘푸레이크/우유(2.5.6)	· 달걀야채죽(1) · 배추김치(9) · 한라봉롤케이크(1.2.5.6) · 천혜향 · 오레오오즈/우유(2.5.6)	· 친환경백미밥 · 건새우미역국(9) · 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13) · 고구마함박스테이크/소스(1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.15.16) · 배추김치(9) · 데르뜨과일젤리(오렌지)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 야채달걀말이(1) · 매편닭봉그릴구이(2.5.6.12.13.15.18) · 배추김치(9) · 초코칩스/우유(2.5.6)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	2.7	711.4	960.9	861.5	507.9	708.3	827.4	
탄수화물(g)			55.2	103.3	81.5	130.4	88.7	106.6	108.8	
단백질(g)	19.32	19.32	18.7	40.5	46.6	46.4	10.6	28.3	40.4	
지방(g)			26.1	14.0	47.8	15.0	13.3	17.2	23.0	
비타민A(μg RAE)	151.94	219.61	250.4	56.9	123.6	739.8	222.2	109.5	405.3	
티아민(mg)	0.31	0.37	1.3	0.3	0.6	2.2	0.8	2.4	0.6	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.9	0.5	0.5	1.2	1.6	0.5	1.0	
비타민C(mg)	26.70	33.40	36.5	6.7	9.9	58.4	100.5	7.2	28.7	
칼슘(mg)	234.00	267.00	131.7	58.0	107.3	255.2	177.7	60.2	306.6	
철분(mg)	3.70	4.70	3.6	3.8	3.3	5.0	3.8	2.1	4.1	

* 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) 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 등에사용하는 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				03월 25일(월)	03월 26일(화)	03월 27일(수)	03월 28일(목)	03월 29일(금)	03월 30일(토)	03월 31일(일)
				· 친환경찰보리밥 · 짬뽕순두부찌개(5.6.8.9.10) · 달걀데리야끼볶음(5.6.13.15) · 고등어구이(7) · 예고들기름김 · 배추김치(9) · 달콤자두주스	· 친환경찰흑미밥 · 달걀떡국(1) · 돼지갈비감자찜(5.6.10.13) · 부추겉절이(5.6.13) · 버섯잡채(5.6.13) · 배추김치(9) · 옥수수크림떡(2.5.10)	· 돈육카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) · 유부된장국(5.6) · 무말랭이무침 · 돈까스/소스(1.5.6.10) · 알감자버터구이(2.13) · 배추김치(9) · 따옴주스(13)	· 친환경귀리밥 · 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.16) · 달걀장조림(1.5.6.13) · 쏙갓두부무침(5) · 간장오리불고기(5.6.13.18) · 깍두기(9) · 카스테라생크림모닝빵(1.2.5.6)	· 베이컨크림파스타(1.2.5.6.10) · 옥수수스프(2.5.6.13.16) · 오이피클 · 허브치킨샐러드(1.5.6.15) · 바비큐폭립스테이크(5.6.10.12.13.16.18) · 배추김치(9) · 연요요구르트(2)	· 친환경백미밥 · 시래기된장국(5.6) · 건취나물볶음(5.6.13) · 돈육콩나물볶음(5.6.10.13) · 고추송송고기말이/케첩(5.6.10.12.15.16.18) · 배추김치(9)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	10.4	716.7	754.1	858.5	805.3	898.0	674.1	
탄수화물(g)			54.0	94.8	124.0	121.7	85.5	113.3	74.6	
단백질(g)	19.32	19.32	17.2	50.0	27.7	28.1	31.3	34.5	39.3	
지방(g)			28.8	14.0	15.6	28.8	35.3	33.9	23.0	
비타민A(μ g RAE)	151.94	219.61	125.4	110.3	131.6	139.7	129.8	115.6	122.5	
티아민(mg)	0.31	0.37	1.6	0.8	0.7	0.8	0.4	5.4	1.7	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.6	0.6	0.4	0.8	0.7	0.5	
비타민C(mg)	26.70	33.40	31.7	20.4	9.5	85.1	15.3	28.2	6.0	
칼슘(mg)	234.00	267.00	184.3	88.2	78.2	271.5	117.7	365.6	97.6	
철분(mg)	3.70	4.70	3.7	3.6	3.7	4.4	3.9	2.7	3.4	

* 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) 넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뽕장어,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 찰쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 배추/얼갈이배추/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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				03월 25일(월)	03월 26일(화)	03월 27일(수)	03월 28일(목)	03월 29일(금)	03월 30일(토)	03월 31일(일)
				· 친환경백미밥 · 열무된장국 (5.6) · 과일샐러드 (1.5.12) · 수제소시지볶음 (2.5.6.10.16) · 간장양념돼지 등심불고기 (5.6.10) · 배추김치(9) · 레몬바닐라마 들렌(1.2.5.6)	· 베이컨갈릭볶음밥 (1.5.6.10.13) · 가쓰오유부장국 (5.6) · 리코타치즈샐러드 (2.12) · 땅콩닭강정 (1.2.4.5.6.12.15) · 배추김치(9) · 청사과에이드	· 친환경백미밥 · 돼지고기짜글이찌개 (5.6.9.10) · 삼치무조림 (5.6.13) · 오리훈제/머스타드 (1.5.6.13) · 미나리초무침 (5.6.13) · 깍두기(9) · 젤리(리치)	· 친환경백미밥 · 한우육개장 (13.16) · 무생채(13) · 오징어문어한바/머스타드 (1.5.6.11.13.17) · 활썩편떡갈비 (1.2.5.6.10.12.15.16) · 배추김치(9) · 치즈블링브라우니 (1.2.5.6)	· 친환경잡곡밥 (5) · 얼큰버섯국 · 마파두부 (5.6.10.18) · 상추겉절이 (5.6.13) · 통모짜를까스/소스 (1.2.5.6.10.11.12.16) · 배추김치(9)		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	9.9	858.6	808.2	827.8	832.0	688.7		
탄수화물(g)			51.3	114.9	96.5	84.0	115.2	103.4		
단백질(g)	19.32	19.32	18.2	31.9	37.6	48.1	31.5	33.2		
지방(g)			30.5	31.1	29.5	31.4	27.1	16.7		
비타민A(μ g RAE)	151.94	219.61	106.1	133.2	121.5	108.3	73.1	94.3		
티아민(mg)	0.31	0.37	1.2	0.3	0.4	0.8	3.6	0.9		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.5	0.3	0.4	0.8	0.5	0.6		
비타민C(mg)	26.70	33.40	65.6	21.2	26.8	252.3	5.0	22.7		
칼슘(mg)	234.00	267.00	122.0	99.3	115.3	79.0	166.0	150.5		
철분(mg)	3.70	4.70	3.7	3.1	3.0	4.3	4.3	3.8		

* 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.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,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 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