

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량					07월 17일(월)	07월 18일(화)	07월 19일(수)	07월 20일(목)	07월 21일(금)	07월 22일(토)	07월 23일(일)
					· 친환경백미밥 · 건새우미역국 (9.13) · 미트볼야채조림 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) · 연근흑임자소스무침 (1.5.6.13.18) · 두부달걀전/양념장 (1.5.6.13) · 배추김치(9.13)	· 달걀야채죽(1) · 피자토스트 (1.2.5.6.10.12.13) · 배추김치(9.13) · 씨없는포도 · 초코칩스/우유 (2.5.6.13)	· 친환경백미밥 · 북어우국(13) · 감자채썬볶음 (2.6.10) · 데리야끼멘츠카츠/소스 (1.5.6.10.13.15.16) · 배추김치(9.13) · 메이플파칸파이 (1.2.5.6.13.14)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 어묵피망볶음 (1.5.6.13.16) · 통살치킨가스/양념소스 (1.5.6.12.13.15.18) · 배추김치(9.13) · 허니버터카스테라 (1.2.5.6.13)			
식재료					원산지	원산지	원산지	원산지			
1) 쌀					국내산	국내산	국내산	국내산			
2) 배추					국내산	국내산	국내산	국내산			
3) 고춧가루					국내산	국내산	국내산	국내산			
쇠고기(종류)/가공품					국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/호주산			
돼지고기/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
닭고기/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
오리고기/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
낙지/가공품					베트남	베트남	베트남	베트남			
명태/가공품					러시아	러시아	러시아	러시아			
고등어/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산			
갈치/가공품					세네갈	세네갈	세네갈	세네갈			
오징어/가공품					국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산			
꽃게/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산			
참조기/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산			
다랑어/가공품					원양산	원양산	원양산	원양산			
아귀/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산			
주꾸미/가공품					베트남	베트남	베트남	베트남			
4) 콩/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량				
에너지(kcal)	730.47	730.47	-6.4	721.2	602.6	749.1	662.4				
탄수화물(g)			59.4	94.4	91.4	102.0	117.5				
단백질(g)	19.32	19.32	15.8	27.9	24.8	24.7	30.1				
지방(g)			24.8	25.1	15.9	27.0	7.2				
비타민A(mg)	151.94	219.61	144.4	82.2	380.7	48.4	66.4				
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.2	1.3	0.3	0.7				
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.9	0.6	2.1	0.2	0.6				
비타민C(mg)	26.70	33.40	25.7	14.3	75.0	8.0	5.5				
칼슘(mg)	234.00	267.00	197.0	112.0	519.6	79.3	77.0				
철분(mg)	3.70	4.70	4.1	3.9	4.2	3.1	5.0				

* 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.

* 식재료 원산지

1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찰쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)

2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 배추/겉절이배추/봄동배추

3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루

4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품

* 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.갯

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				07월 17일(월)	07월 18일(화)	07월 19일(수)	07월 20일(목)	07월 21일(금)	07월 22일(토)	07월 23일(일)
				· 친환경백미밥 · 부대찌개 (2.5.6.9.10.13.18) · 상추겉절이 (5.6.13) · 돈육야채볶음 (5.6.10.13.18) · 치킨텐더또띠아롤 (1.2.5.6.10.12.13.15.18) · 깍두기(9.13) · 블루베리(생과)	· 친환경흑미밥 · 나가사끼팜뽕국 (1.5.6.10.12.13.17.18) · 근대나물 · 매콤까르보순살찜 닭 (2.5.6.12.13.15.16) · 스펀구이/케첩 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 배추김치(9.13) · 빙수아이스크림 (1.2.5)	· 베이컨갈릭볶음밥 (1.5.6.10.13.18) · 미역미소된장국 (5.6.13.18) · 토마토달걀샐러드 (1.2.5.6.12.13) · 5마리통새우꼬치/ 칠리소스 (1.5.6.9.12.13) · 배추김치(9.13) · 밀크크레이프케이 크(1.2.5.6.13)				
식재료				원산지	원산지	원산지				
1) 쌀				국내산	국내산	국내산				
2) 배추				국내산	국내산	국내산				
3) 고춧가루				국내산	국내산	국내산				
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/호주산				
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산				
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산				
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산				
낙지/가공품				베트남	베트남	베트남				
명태/가공품				러시아	러시아	러시아				
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산				
갈치/가공품				세네갈	세네갈	세네갈				
오징어/가공품				국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산				
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산				
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산				
다랑어/가공품				원양산	원양산	원양산				
아귀/가공품				국내산	국내산	국내산				
주꾸미/가공품				베트남	베트남	베트남				
4) 콩/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산				
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량				
에너지(kcal)	730.47	730.47	8.6	789.6	814.5	775.0				
탄수화물(g)			53.6	103.2	121.6	94.8				
단백질(g)	19.32	19.32	20.7	40.1	45.9	37.4				
지방(g)			25.6	25.3	15.6	27.0				
비타민A(mg)	151.94	219.61	118.5	192.4	61.2	101.8				
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.8	0.4	0.3				
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.5	0.8	0.3	0.4				
비타민C(mg)	26.70	33.40	29.6	18.3	37.5	32.9				
칼슘(mg)	234.00	267.00	89.0	83.2	68.4	115.4				
철분(mg)	3.70	4.70	3.0	3.3	2.4	3.4				

* 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.

* 식재료 원산지

- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찰쌀, 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

* 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서명여자고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				07월 17일(월)	07월 18일(화)	07월 19일(수)	07월 20일(목)	07월 21일(금)	07월 22일(토)	07월 23일(일)
				· 친환경잡곡밥(5) · 열갈이된장국 (5.6.18) · 땅콩막국수야채무 침(3.4.5) · 짜리고추멸치볶음 (5.6.13) · 통등심돈까스/소 스 (1.5.6.10.12.13.18) · 깍두기(9.13) · 바닐라마카롱 (1.2.6)	· 친환경백미밥 · 맑은소고기샤브샤 브국(5.6.7.13.16.18) · 미나리초무침 (5.6.13) · 돈육떡볶음 (5.6.10.13.18) · 베이컨갈릭사각피 자 (1.2.5.6.10.12.13.1 5.16) · 배추김치(9.13) · 드링킹요구르트 (사과)(2)	· 친환경백미밥 · 매콤콩나물국(5) · 우영표고조림 (5.6.13) · 안동닭찜 (5.6.8.13.15) · 참치김치볶음 (5.6.9.13.18) · 깍두기(9.13)				
식재료				원산지	원산지	원산지				
1) 쌀				국내산	국내산	국내산				
2) 배추				국내산	국내산	국내산				
3) 고춧가루				국내산	국내산	국내산				
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/호주산				
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산				
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산				
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산				
낙지/가공품				베트남	베트남	베트남				
명태/가공품				러시아	러시아	러시아				
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산				
갈치/가공품				세네갈	세네갈	세네갈				
오징어/가공품				국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산				
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산				
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산				
다랑어/가공품				원양산	원양산	원양산				
아귀/가공품				국내산	국내산	국내산				
주꾸미/가공품				베트남	베트남	베트남				
4) 콩/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산				
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량				
에너지(kcal)	730.47	730.47	9.9	795.5	901.9	711.2				
탄수화물(g)			58.4	118.3	138.8	98.7				
단백질(g)	19.32	19.32	18.7	25.8	47.2	40.9				
지방(g)			22.9	24.7	18.7	18.4				
비타민A(mg)	151.94	219.61	175.4	95.5	236.5	194.3				
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.2	0.6	0.5				
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.7	0.2	1.0	0.8				
비타민C(mg)	26.70	33.40	15.2	17.1	15.5	12.8				
칼슘(mg)	234.00	267.00	198.4	179.8	286.2	129.2				
철분(mg)	3.70	4.70	3.5	3.2	2.9	4.6				

* 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.

* 식재료 원산지

1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찰쌀, 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

* 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