

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

		11월 1일(월)	11월 2일(화)	11월 3일(수)	11월 4일(목)	11월 5일(금)	11월 6일(토)	11월 7일(일)
주간 학교급식 영양량		· 친환경백미밥 · 근대된장국(5.6.18.) · 오이부추우침 · 매편돈육강정(1.5.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 크랜베리아몬드그레인롤라/우유(2.4.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 간장오리불고기(5.6.13.) · 매편김치볶음(9.13.18.) · 깍두기(9.13.) · 달걀퐁은식빵토스트(1.2.5.6.10.13.)	· 친환경백미밥 · 맑은콩나물국(5.) · 든든뼈감자찜(5.6.10.) · 매편오징어바(1.5.6.13.17.) · 멸치땅콩볶음(4.5.6.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 시금치된장국(5.6.18.) · 매편우유구이낙지새우볶음(5.9.13.17.) · 무말랭이우침(13.18.) · 밥에사먹는햄(2.6.10.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 연두부맑은국(5.) · 돈육야채볶음(5.6.10.) · 짜장볶음우동(5.6.9.12.13.16.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 치즈머핀(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 건홍합맑은국(13.18.) · 비엔나야채볶음(2.6.10.15.) · 불닭스테이크/고구마무스(1.2.5.6.11.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 아몬드후레이크/우유	· 친환경백미밥 · 맑은감자국 · 오이지우침(13.) · 오징어야채우침(17.) · 한입떡갈비/케첩(2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)
		· 친환경보리밥 · 맑은미역국(13.) · 두부양념조림(5.6.13.) · 숙주맛살우침(1.5.6.13.) · 한우버섯불고기(5.6.10.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 모듬잡과일	· 친환경백미밥 · 시래기된장국(5.6.13.18.) · 돼지수육(5.6.10.13.16.18.) · 상추/쌈장(5.6.16.18.) · 풀면야채우침(5.6.) · 배추겉절이(9.13.) · 김쪽이보리과자(5.)	· 추가밥 · 유부우동(대)(5.6.) · 찰감자꽃만두(1.5.6.10.16.18.) · 마늘종락교무침(5.6.13.18.) · 새우고로케(1.2.5.6.9.) · 배추김치(9.13.) · 요구르트(형글)(2.)	· 친환경흑미밥 · 감자옹심이국(5.6.17.) · 돼지갈비매운떡찜(5.6.10.13.18.) · 건취나물볶음 · 고통어구이(5.6.7.13.) · 배추김치(9.13.) · 마시멜로초크케이크(1.2.5.6.)	· 옥수수스프(2.5.6.13.16.) · 머쉬룸토음바파스타(1.2.5.6.10.13.) · 눈꽃치즈샐러드/오거트소스(1.2.5.12.13.) · 포테이토키츠/소스(1.5.6.10.13.) · 배추김치(9.13.) · 포도주스(5.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 아육된장국(5.6.18.) · 고추장오리불고기(5.6.) · 깐소새우(1.5.6.9.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 망고감귤케첩(1.5.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 얼큰김치국(9.13.18.) · 삼치무조림(5.6.) · 다시마쌈/초장 · 햄전/케첩(1.2.6.10.12.13.) · 닭두기(9.13.)
		· 친환경잡곡밥(5.) · 곰탕/소면(1.2.5.6.16.18.) · 얼갈이나물 · 고추잡채(5.8.10.13.) · 연양식발달불고기/소스(1.5.6.11.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 버섯들깨국 · 숙갓두부우침(5.) · 단호박달볶음(15.) · 카레순살방어구이 · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 참치김치찌개(9.13.18.) · 건고구마순볶음 · 한우고추장불고기/파채(5.6.10.13.16.18.) · 달양버섯갈비/케첩(1.2.5.6.10.12.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 한우육개장(2.5.6.13.16.18.) · 브로콜리숙회/초장 · 오리훈제부추볶음(5.6.9.12.13.17.18.) · 용가리치킨너겟/머스타드(1.5.6.13.15.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 김치어묵국(1.5.6.9.13.16.18.) · 김부각(5.) · 정통함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 깍두기(9.13.) · 크림치즈호떡	· 친환경백미밥 · 얼큰복어국(13.) · 돈사태떡찜(5.6.10.) · 얼무된장우침 · 순대야채볶음(6.10.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 얼갈이된장국(5.6.18.) · 근대나물 · 도토리묵/양념장(5.) · 두반장달볶음(5.6.12.13.15.18.) · 배추김치(9.13.)

식재료	원산지						
쌀	국내산						
김치류/고춧가루	국내산/국내산						
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/수입산(호주산)						
돼지고기/가공품	국내산/국내산						
닭고기/가공품	국내산/국내산						
오리고기/가공품	국내산/국내산						
뱅장어/가공품	국내산						
낙지/가공품	수입산(베트남)						
명태/가공품	수입산(러시아)						
고등어/가공품	국내산						
갈치/가공품	수입산(세네갈)						
오징어/가공품	국내산/수입산						
꽃게/가공품	국내산						
두부/콩	국내산						
다량어	원양산						
아귀	국내산						
쭈꾸미	수입산(베트남)						
비고							

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	730.47	730.47	9.6	736.9	798.1	796.4	850.3	820.3	780.1	719.6
탄수화물(g)			51.9	80.4	115.9	108.7	106.6	110.4	107.0	103.3
단백질(g)	19.32	19.32	18.3	35.3	48.3	28.0	46.1	26.7	26.8	38.2
지방(g)			29.8	31.6	15.1	26.4	27.0	33.2	27.6	16.2
비타민 A(R.E)	151.78	219.41	144.1	97.0	228.4	134.8	128.2	131.9	231.0	84.2
티아민(mg)	0.31	0.37	0.7	0.2	1.1	0.2	0.9	1.0	0.4	0.9
리보플라빈(mg)	0.35	0.40	0.5	0.9	0.3	0.4	0.7	0.4	0.5	0.8
비타민 C(mg)	26.57	33.40	12.1	5.5	14.1	18.5	13.3	9.3	14.0	22.5
칼슘(mg)	231.97	266.21	185.3	109.9	119.8	348.7	68.9	279.3	173.4	96.8
철분(mg)	3.65	4.63	4.2	6.5	4.3	3.8	3.1	3.2	5.4	3.8

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