

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서명여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				07월 10일(월)	07월 11일(화)	07월 12일(수)	07월 13일(목)	07월 14일(금)	07월 15일(토)	07월 16일(일)
				· 친환경백미밥 · 열무된장국 (5.6.18) · 양배추찜/쌈장 (5.6.16.18) · 오리야채볶음 (5.6.13.18) · 배추김치(9.13) · 레몬바닐라마들렌 (1.2.5.6)	· 참치야채죽 (5.13.16.18) · 배추김치(9.13) · 바나나 · 크랜베리아몬드그 래놀라/우유 (2.4.5.6.13) · 꽃보다추잉도넛 (1.2.5.6)	· 친환경잡곡밥(5) · 누룽지 · 메추리알장조림 (1.5.6.13) · 미니돈까스/케첩 (1.2.5.6.10.12.13.15. 16.18) · 배추김치(9.13) · 끼리딤앤크런치(플 레인)(1.2.5.6)	· 친환경백미밥 · 단호박죽 · 소시지브로콜리볶 음(2.5.6.10.15.18) · 매콤닭봉그릴구이 (5.6.12.13.15) · 배추김치(9.13) · 아몬드후레이크/ 우유(2.5.6.13)	· 친환경잡곡밥(5) · 맑은콩나물국(5) · 호박나물(9.13) · 매콤제육볶음 (5.6.10.13.18) · 배추김치(9.13) · 플라워파이/슈가 파우더(1.2.5.6.13)	· 친환경백미밥 · 건새우아육된장국 (5.6.9.13.18) · 오리야채볶음 (5.6.13.18) · 파래김자반 · 배추김치(9.13) · 콘푸레이크/우유 (2.5.6.13)	
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
1) 쌀				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
2) 배추				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
3) 고춧가루				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/호주산	
돼지고기/가공품				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	
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
낙지/가공품				베트남	베트남	베트남	베트남	베트남	베트남	
명태/가공품				러시아	러시아	러시아	러시아	러시아	러시아	
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
갈치/가공품				세네갈	세네갈	세네갈	세네갈	세네갈	세네갈	
오징어/가공품				국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산	
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
다랑어/가공품				원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	
아귀/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
주꾸미/가공품				베트남	베트남	베트남	베트남	베트남	베트남	
4) 콩/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	1.9	771.1	752.2	715.7	849.1	633.5	860.1	
탄수화물(g)			58.3	102.5	132.1	103.9	110.1	96.9	119.4	
단백질(g)	19.32	19.32	17.2	29.3	18.3	35.4	40.0	37.5	33.1	
지방(g)			24.5	29.1	19.0	12.2	29.6	11.9	29.3	
비타민A(mg)	151.94	219.61	296.9	229.5	190.1	114.8	800.0	150.1	999.0	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.5	0.4	0.9	0.6	0.7	1.8	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.8	0.6	0.6	0.6	1.4	0.7	1.5	
비타민C(mg)	26.70	33.40	27.3	20.7	44.7	4.0	58.4	8.8	69.5	
칼슘(mg)	234.00	267.00	124.6	127.5	165.9	75.0	188.0	66.6	248.7	
철분(mg)	3.70	4.70	4.4	4.4	4.0	5.3	4.4	3.8	6.7	

* 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 찹쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)
2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 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 10일(월)	07월 11일(화)	07월 12일(수)	07월 13일(목)	07월 14일(금)	07월 15일(토)	07월 16일(일)
					· 친환경보리밥 · 맑은미역국 (5.6.13) · 청경채사과겉절이 · 돈육잡채 (5.6.8.10.13.18) · 눈꽃치즈로제돈까스(1.2.5.6.10.12.18) · 배추김치(9.13) · 식혜	· 추가밥 · 초복장각삼계탕 (13.15) · 아삭이 고추된장무침(1.5.6.13) · 간장어묵볶음 (1.5.6.13.16) · 오징어김치전 (1.2.6.9.13.17.18) · 깍두기(9.13) · 아이스크림(월드콘)(1.2.4.5.6)	· 돈육카레라이스 (2.5.6.10.13.16) · 유부된장국(5.6.18) · 꼬들단무지무침 · 고추바사삭치킨/양념소스 (1.5.6.12.13.15.16.18) · 뿌링클소떡소떡 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 배추김치(9.13) · 마시는딸기요구르트(2)	· 친환경흑미밥 · 돈육김치찌개 (5.6.9.10.13.18) · 참나물무침 · 고등어카레구이 (2.5.6.7.13.16) · 치킨직화스테이크 (1.2.5.6.12.15.16) · 깍두기(9.13) · 찹쌀약과(1.5.6)	· 친환경흑미밥 · 근대된장국 (5.6.18) · 연두부/양념장 (5.6.13) · 육은지등갈비조림 (5.6.9.10.13.18) · 부추겉절이 (5.6.13) · 열무김치(9.13) · 젤리(리치)	· 친환경백미밥 · 순두부찌개 (5.6.9.13) · 양파부추겨자무침 (2.5.6.12.13) · 돈육깻잎볶음 (5.6.10.13.18) · 매콤오징어바 (1.5.6.13.17) · 배추김치(9.13)	
식재료					원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	
1) 쌀					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
2) 배추					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
3) 고춧가루					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
쇠고기(종류)/가공품					국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/호주산	
돼지고기/가공품					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	
오리고기/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
낙지/가공품					베트남	베트남	베트남	베트남	베트남	베트남	
명태/가공품					러시아	러시아	러시아	러시아	러시아	러시아	
고등어/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
갈치/가공품					세네갈	세네갈	세네갈	세네갈	세네갈	세네갈	
오징어/가공품					국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산	
꽃게/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
참조기/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
다랑어/가공품					원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	
아귀/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
주꾸미/가공품					베트남	베트남	베트남	베트남	베트남	베트남	
4) 콩/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	730.47	730.47	8.4	712.1	1,039.7	791.7	680.9	734.1	727.0		
탄수화물(g)			53.4	110.8	98.2	118.1	101.1	101.5	107.6		
단백질(g)	19.32	19.32	19.6	24.6	55.2	37.4	42.0	34.7	44.5		
지방(g)			27.0	18.9	45.4	20.8	12.4	21.4	17.1		
비타민A(mg)	151.94	219.61	303.6	320.2	505.0	232.8	141.8	318.3	141.2		
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.3	1.2	0.3	0.5	0.8	0.8		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.3	0.7	0.8	0.6	0.7	1.0		
비타민C(mg)	26.70	33.40	16.8	16.3	12.7	22.4	7.3	25.3	11.0		
칼슘(mg)	234.00	267.00	168.7	94.5	242.1	241.8	78.2	187.0	97.6		
철분(mg)	3.70	4.70	4.2	3.0	4.2	4.0	4.7	4.9	4.8		

* 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 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

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.계, 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 10일(월)	07월 11일(화)	07월 12일(수)	07월 13일(목)	07월 14일(금)	07월 15일(토)	07월 16일(일)
				· 친환경백미밥 · 미니마라탕 (1.2.4.5.6.10.12.13.15.16.18) · 간장무채장아찌 (5.6.8.9.18) · 망고샐러드 (1.2.5.6.12.13.16) · 통살꿔바로우/소스 (1.5.6.10.12.13.18) · 배추김치(9.13) · 레몬에이드	· 친환경잡곡밥(5) · 순살시래기감자탕 (9.10.13.18) · 오이무침(5.6.13) · 매콤돈육버섯볶음 (5.6.10.13.18) · 카레삼치구이 (2.5.6.13.16) · 배추김치(9.13) · 다크초코프리미엄 넛츠(2.5)	· 친환경백미밥 · 새알만두달걀국 (1.5.6.10.13.16.18) · 시금치나물 · 닭감자볶음 (5.6.13.15.18) · 오징어튀김/탕수소 스 (1.2.5.6.12.13.16.17.18) · 배추김치(9.13)	· 친환경백미밥 · 옥수수스프 (2.5.6.13.16) · 오이피클(13) · 콜드샐러드파스타 (1.2.5.6.8.12.13.15.16.18) · 경양식돈까스/소 스(1.2.5.6.10.12) · 배추김치(9.13) · 스위트제주청굴주 스(13)	· 친환경잡곡밥(5) · 모듬버섯무국 · 감자채볶음 · 갈치구이(13) · 어니언치킨브레스 트(1.2.5.6.13.15) · 배추김치(9.13)		
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지		
1) 쌀				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
2) 배추				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
3) 고춧가루				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/호주산		
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
낙지/가공품				베트남	베트남	베트남	베트남	베트남		
명태/가공품				러시아	러시아	러시아	러시아	러시아		
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
갈치/가공품				세네갈	세네갈	세네갈	세네갈	세네갈		
오징어/가공품				국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산		
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
다랑어/가공품				원양산	원양산	원양산	원양산	원양산		
아귀/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
주꾸미/가공품				베트남	베트남	베트남	베트남	베트남		
4) 콩/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	730.47	730.47	8.4	846.3	750.2	746.8	940.3	673.8		
탄수화물(g)			54.8	119.4	95.9	109.4	164.9	72.2		
단백질(g)	19.32	19.32	18.1	23.4	57.5	37.2	26.5	40.4		
지방(g)			27.1	32.0	20.0	20.5	23.9	26.9		
비타민A(mg)	151.94	219.61	282.7	315.2	301.9	461.2	249.1	86.1		
티아민(mg)	0.31	0.37	0.7	0.4	1.0	0.4	1.3	0.4		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.6	1.1	0.6	0.3	0.3		
비타민C(mg)	26.70	33.40	63.3	33.2	10.8	19.3	244.2	8.8		
칼슘(mg)	234.00	267.00	170.6	320.2	157.1	80.7	198.8	96.2		
철분(mg)	3.70	4.70	3.6	3.7	4.9	2.9	3.9	2.6		

* 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/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.감