

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량				12월 2일(월)	12월 3일(화)	12월 4일(수)	12월 5일(목)	12월 6일(금)	12월 7일(토)	12월 8일(일)
				· 친환경백미밥 · 연두부맑은국 5. · 아몬드로레이크/우유 2.5.6.13. · 버섯잡채 5.8. · 게살까스/소스 1.2.5.6.8.9.10.13.15.16.17.18. · 배추김치 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 참치야채죽 13. · 메추리알장조림 1.5.6.13. · 무말랭이무침 13. · 매콤달콤그릴구이 13.15. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 소고기미역국 16. · 초코칩스/우유 2.5.6.13. · 바베큐소스닭조림 6.12.13.15.18. · 감자채볶음 2.6.10. · 배추김치 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 흑임자깨죽 · 연근조림 5.6.13.18. · 오리훈제콩나물볶음 5.13. · 배추김치 9.13. · 달콤촉촉소보로머핀 1.2.5.6.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 누룽지 · 콘푸레이크/우유 2.5.6.13. · 오물렛/케첩 1.2.5.12.13.16.18. · 불닭스테이크/고구마 무스 1.2.5.6.11.12.13.15.16.18.	· 친환경백미밥 · 오징어미나리국 17. · 멸치땅콩볶음 4.5.6.13. · 간장오리불고기 5.6. · 콘치즈구이 1.2.5.13. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 알큰북어국 13. · 돈육깻잎볶음 10. · 간장어묵조림 1.5.6.13.16. · 배추김치 9.13. · 월미나 2.
				· 친환경기장밥 · 청경채된장국 5.6.18. · 상추/쌈장 5.6.16.18. · 쫄면야채무침 5.6. · 돈육야채볶음 5.6.10. · 배추김치 9.13. · 비스킷수 1.2.5.6.13.	· 추가밥 · 해물짬뽕면 1.5.6.9.13.17.18. · 꼬들단무지무침 · 고추치킨탕수육/소스 1.5.6.12.13.15.16.18. · 배추김치 9.13. · 떡먹는롤케이크 1.2.5.6.13.	· 친환경흑미밥 · 꼬치어묵국 1.5.6.13.16. · 갈치무조림 5.6. · 배추무침 · 뼈없는닭갈비 5.6.15. · 깍두기 9.13. · 핫초코 2.5.	· 친환경보리밥 · 창국장찌개 5.9.13.18. · 취나물무침 · 비엔나야채볶음 2.6.10.15. · 치즈롤까스/소스 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. · 배추김치 9.13. · 떡먹는요구르트(블루	· 친환경잡곡밥 5. · 배추들깨국 · 돈등뼈김치찜 9.10.13.18. · 깻손나물 2.5.6.13.16. · 깍두기 9.13. · 빵갈빵갈쓰시지/치즈 시즈닝 2.6.10.15.	· 친환경백미밥 · 두부김치국 5.9.13.18. · 파래김자반 · 진미채조림 5.6.13.17. · 돈육떡볶음 5.6.10. · 깍두기 9.13.	· 친환경기장밥 · 맑은홍합국 13.18. · 안동닭찜 5.6.8.15. · 애호박새우젓볶음 9.13. · 배추김치 9.13. · 조각사과
				· 친환경잡곡밥 5. · 달걀떡국 1. · 오이무침 5.6. · 닭강지볶음 5.6.15. · 깻잎등그랑뎡/케첩 1.2.5.6.10.12.13.15.16. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 돈육김치찌개 9.10.13.18. · 느타리버섯들깨볶음 · 스펀달걀볶음 1.2.6.10.13. · 코코넛새우까스/타르 소스 1.2.5.6.9.13.16.18. · 깍두기 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 콩나물계란국 1.5. · 김부각 5. · 베이컨케사디아 2.5.6.10.12.13.16.18. · 수컷간고기말이 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 삼색수제비국 1.5.6. · 생송이장조림 5.6. · 야채계란찜 1.2. · 토통해물완자/케첩 1.2.5.6.8.9.10.12.13.16.17.18. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 시금치된장국 5.6.18. · 상추겉절이 5.6.13. · 오삼불고기 5.6.10.17. · 마늘햄구이/케첩 6.10.12.13. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 아욱된장국 5.6.18. · 굴뱅이야채무침 5.13.18. · 고다치즈치킨커틀렛/머스타드 1.5.6.13.15.16.18. · 배추김치 9.13. · 키워배플리도 5.13.	· 친환경백미밥 · 얼큰김치국 9.13.18. · 쭈꾸미야채볶음/소면 1.5.6.13. · 맛김 13. · 크림소스떡갈비 1.2.5.6.10.12.13.15.16. · 깍두기 9.13.
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/수입산(호주산)	국내산(한우)/수입산(호주산)	국내산(한우)/수입산(호주산)	국내산(한우)/수입산(호주산)	국내산(한우)/수입산(호주산)	국내산(한우)/수입산(호주산)	국내산(한우)/수입산(호주산)
돼지고기/가공품				국내산/국내산	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	국내산/국내산
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
햄장어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
낙지/가공품				수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)
명태/가공품				수입산(러시아)	수입산(러시아)	수입산(러시아)	수입산(러시아)	수입산(러시아)	수입산(러시아)	수입산(러시아)
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품				수입산(세네갈)	수입산(세네갈)	수입산(세네갈)	수입산(세네갈)	수입산(세네갈)	수입산(세네갈)	수입산(세네갈)
오징어/가공품				국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
두부				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
콩				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
비고										
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	750.00	750.00	9.7	973.3	826.4	862.4	820.9	755.8	775.2	746.4
탄수화물(g)			52.2	122.9	111.3	110.5	113.6	71.3	87.4	101.2
단백질(g)	19.00	19.00	20.2	31.3	40.9	44.6	31.9	41.8	46.0	41.3
지방(g)			27.7	28.8	22.6	19.4	25.7	30.9	24.6	17.2
비타민 A(R.E)	165.45	232.45	237.8	367.4	151.9	266.6	211.4	304.9	115.5	246.6
티아민(mg)	0.28	0.34	0.7	1.1	0.5	0.5	0.4	0.6	1.4	0.5
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.5	0.6	0.3	0.4	0.5	0.5	0.4	0.6
비타민C(mg)	25.00	33.40	32.4	44.5	34.2	38.2	17.3	43.7	20.4	28.6
칼슘(mg)	244.87	293.96	179.9	149.5	345.3	161.9	140.9	207.3	165.5	88.6
철분(mg)	3.97	5.34	6.4	5.1	10.6	4.8	8.5	4.1	6.1	5.4

* 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 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산약 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함)