

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서명여자고등학교

주간 학교급식 영양량				10월 3일(월)	10월 4일(화)	10월 5일(수)	10월 6일(목)	10월 7일(금)	10월 8일(토)
				· 친환경잡곡밥(5.) · 맑은미역국(13.) · 꼬리고추멸치볶음(5.6.13.) · 정통함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 미니파운드케이크	· 친환경잡곡밥(1.) · 크로크루슈샌드위치(1.2.5.6.10.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 아몬드후레이크/우유(2.5.6.13.) · 골드키위	· 달걀야채죽(1.) · 크로크루슈샌드위치(1.2.5.6.10.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 아몬드후레이크/우유(2.5.6.13.) · 골드키위	· 친환경잡곡밥(5.) · 순두부찌개(5.6.9.13.) · 황도토마토샐러드(1.2.5.6.11.12.13.) · 데리야끼멘츠카츠/소스(1.5.6.10.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 모닝빵/딸기잼(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 김치콩나물국(5.9.13.18.) · 돈사태감자찜(5.6.10.) · 미트볼그라탕(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 깍두기(9.13.) · 초코우유(2.5.)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 청포묵/양념장(5.6.13.) · 매콤바삭불고기(1.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 초코썬스/우유(2.5.6.13.)
				· 친환경보리밥 · 달걀육개장(1.2.5.6.13.16.18.) · 콩나물무침(5.) · 매콤돈육버섯볶음(5.6.10.13.18.) · 치킨텐더또띠아롤(1.2.5.6.10.12.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 꿀떡	· 고추참치비빔밥(1.5.6.12.13.) · 유부된장국(5.6.18.) · 갈비만두(1.5.6.10.18.) · 달걀후라이(1.) · 배추김치(9.13.) · 데르드과일첼리(오렌지)	· 고추참치비빔밥(1.5.6.12.13.) · 유부된장국(5.6.18.) · 갈비만두(1.5.6.10.18.) · 달걀후라이(1.) · 배추김치(9.13.) · 데르드과일첼리(오렌지)	· 친환경흑미밥 · 돼지고기짜글이찌개(5.9.10.13.18.) · 두부양념조림(5.6.13.) · 사과샐러드(1.5.11.13.) · 달걀햄볶음(1.2.6.10.) · 깍두기(9.13.) · 배스킨라빈스아이스크림(1.2.5.)	· 추가밥 · 양송이소프(2.5.6.13.16.) · 방울토마토보코치니샐러드(2.5.6.12.13.) · 웨지감자튀김(5.6.12.13.) · 바비큐폭립스테이크(5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 한글날케이크(1.2.5.6.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 복어무국(13.) · 푸실리샐러드(1.5.6.13.) · 근대나물 · 닭야채볶음(5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.)
				· 친환경잡곡밥(5.) · 연두부맑은국(5.) · 미역줄기볶음(5.) · 오리야채볶음(5.6.13.18.) · 밥에새먹는햄(2.6.10.) · 배추김치(9.13.) · 크림치즈호떡(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 삼색수제비국(1.5.6.) · 고춧가루나물 · 춘천식당갈비(5.6.15.) · 콘소시지야채볶음(2.5.6.10.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 삼색수제비국(1.5.6.) · 고춧가루나물 · 춘천식당갈비(5.6.15.) · 콘소시지야채볶음(2.5.6.10.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 소고기배추국(2.5.16.18.) · 단호박크로켓/케첩(1.2.5.6.10.12.16.) · 맛김(13.) · 어니언떡갈비/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 배추김치(9.13.)	· 하이라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 열갈이된장국(5.6.18.) · 과일샐러드(1.5.12.) · 오이지무침(13.) · 순살파닭/오리엔탈소스(1.2.5.6.12.13.15.18.) · 배추김치(9.13.)	

식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루	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)
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
뱅창어/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
낙지/가공품	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)
고등어/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품	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
꽃게/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
두부/콩	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
다량어	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산
아귀	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
쭈꾸미	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)
비고						
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	9.5		768.6	785.8
탄수화물(g)			51.1		129.6	120.7
단백질(g)	19.32	19.32	18.6		35.3	32.0
지방(g)			30.3		13.8	17.8
비타민 A(R.E)	151.94	219.61	215.6		150.6	281.8
티아민(mg)	0.31	0.37	0.7		0.6	0.7
리보플라빈 (mg)	0.34	0.41	0.7		0.7	0.6
비타민 C(mg)	26.57	33.39	10.4		8.5	11.9
칼슘(mg)	234.00	267.00	174.4		139.7	128.8
철분(mg)	3.65	4.63	4.9		3.6	9.4

* 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 ⑬야황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함)
※1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200, 201, 202, 203, 204, 205, 206, 207, 208, 209, 210, 211, 212, 213, 214, 215, 216, 217, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 224, 225, 226, 227, 228, 229, 230, 231, 232, 233, 234, 235, 236, 237, 238, 239, 240, 241, 242, 243, 244, 245, 246, 247, 248, 249, 250, 251, 252, 253, 254, 255, 256, 257, 258, 259, 260, 261, 262, 263, 264, 265, 266, 267, 268, 269, 270, 271, 272, 273, 274, 275, 276, 277, 278, 279, 280, 281, 282, 283, 284, 285, 286, 287, 288, 289, 290, 291, 292, 293, 294, 295, 296, 297, 298, 299, 300, 301, 302, 303, 304, 305, 306, 307, 308, 309, 310, 311, 312, 313, 314, 315, 316, 317, 318, 319, 320, 321, 322, 323, 324, 325, 326, 327, 328, 329, 330, 331, 332, 333, 334, 335, 336, 337, 338, 339, 340, 341, 342, 343, 344, 345, 346, 347, 348, 349, 350, 351, 352, 353, 354, 355, 356, 357, 358, 359, 360, 361, 362, 363, 364, 365, 366, 367, 368, 369, 370, 371, 372, 373, 374, 375, 376, 377, 378, 379, 380, 381, 382, 383, 384, 385, 386, 387, 388, 389, 390, 391, 392, 393, 394, 395, 396, 397, 398, 399, 400, 401, 402, 403, 404, 405, 406, 407, 408, 409, 410, 411, 412, 413, 414, 415, 416, 417, 418, 419, 420, 421, 422, 423, 424, 425, 426, 427, 428, 429, 430, 431, 432, 433, 434, 435, 436, 437, 438, 439, 440, 441, 442, 443, 444, 445, 446, 447, 448, 449, 450, 451, 452, 453, 454, 455, 456, 457, 458, 459, 460, 461, 462, 463, 464, 465, 466, 467, 468, 469, 470, 471, 472, 473, 474, 475, 476, 477, 478, 479, 480, 481, 482, 483, 484, 485, 486, 487, 488, 489, 490, 491, 492, 493, 494, 495, 496, 497, 498, 499, 500, 501, 502, 503, 504, 505, 506, 507, 508, 509, 510, 511, 512, 513, 514, 515, 516, 517, 518, 519, 520, 521, 522, 523, 524, 525, 526, 527, 528, 529, 530, 531, 532, 533, 534, 535, 536, 537, 538, 539, 540, 541, 542, 543, 544, 545, 546, 547, 548, 549, 550, 551, 552, 553, 554, 555, 556, 557, 558, 559, 560, 561, 562, 563, 564, 565, 566, 567, 568, 569, 570, 571, 572, 573, 574, 575, 576, 577, 578, 579, 580, 581, 582, 583, 584, 585, 586, 587, 588, 589, 590, 591, 592, 593, 594, 595, 596, 597, 598, 599, 600, 601, 602, 603, 604, 605, 606, 607, 608, 609, 610, 611, 612, 613, 614, 615, 616, 617, 618, 619, 620, 621, 622, 623, 624, 625, 626, 627, 628, 629, 630, 631, 632, 633, 634, 635, 636, 637, 638, 639, 640, 641, 642, 643, 644, 645, 646, 647, 648, 649, 650, 651, 652, 653, 654, 655, 656, 657, 658, 659, 660, 661, 662, 663, 664, 665, 666, 667, 668, 669, 670, 671, 672, 673, 674, 675, 676, 677, 678, 679, 680, 681, 682, 683, 684, 685, 686, 687, 688, 689, 690, 691, 692, 693, 694, 695, 696, 697, 698, 699, 700, 701, 702, 703, 704, 705, 706, 707, 708, 709, 710, 711, 712, 713, 714, 715, 716, 717, 718, 719, 720, 721, 722, 723, 724, 725, 726, 727, 728, 729, 730, 731, 732, 733, 734, 735, 736, 737, 738, 739, 740, 741, 742, 743, 744, 745, 746, 747, 748, 749, 750, 751, 752, 753, 754, 755, 756, 757, 758, 759, 760, 761, 762, 763, 764, 765, 766, 767, 768, 769, 770, 771, 772, 773, 774, 775, 776, 777, 778, 779, 780, 781, 782, 783, 784, 785, 786, 787, 788, 789, 790, 791, 792, 793, 794, 795, 796, 797, 798, 799, 800, 801, 802, 803, 804, 805, 806, 807, 808, 809, 810, 811, 812, 813, 814, 815, 816, 817, 818, 819, 820, 821, 822, 823, 824, 825, 826, 827, 828, 829, 830, 831, 832, 833, 834, 835, 836, 837, 838, 839, 840, 841, 842, 843, 844, 845, 846, 847, 848, 849, 850, 851, 852, 853, 854, 855, 856, 857, 858, 859, 860, 861, 862, 863, 864, 865, 866, 867, 868, 869, 870, 871, 872, 873, 874, 875, 876, 877, 878, 879, 880, 881, 882, 883, 884, 885, 886, 887, 888, 889, 890, 891, 892, 893, 894, 895, 896, 897, 898, 899, 900, 901, 902, 903, 904, 905, 906, 907, 908, 909, 910, 911, 912, 913, 914, 915, 916, 917, 918, 919, 920, 921, 922, 923, 924, 925, 926, 927, 928, 929, 930, 931, 932, 933, 934, 935, 936, 937, 938, 939, 940, 941, 942, 943, 944, 945, 946, 947, 948, 949, 950, 951, 952, 953, 954, 955, 956, 957, 958, 959, 960, 961, 962, 963, 964, 965, 966, 967, 968, 969, 970, 971, 972, 973, 974, 975, 976, 977, 978, 979, 980, 981, 982, 983, 984, 985, 986, 987, 988, 989, 990, 991, 992, 993, 994, 995, 996, 997, 998, 999, 1000