

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량					10월 14일(월)	10월 15일(화)	10월 16일(수)	10월 17일(목)	10월 18일(금)	10월 19일(토)	10월 20일(일)
					· 친환경백미밥 · 소고기무국 2.5.16.18. · 초코썬스/우유 2.5.6.13. · 연두부/양념장 5. · 치킨나그/머스타드 1.2.5.6.13.15.16.18. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 순두부김치국 5.9.13.18. · 돈등뼈감자찜 5.6.10. · 무말랭이무침 13. · 몬테크리스토헤센드워 치 1.2.5.6.10.13.16. · 깍두기 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 누룽지 · 오레오오즈/우유 2.5.6.13. · 돈육버섯볶음 10. · 깍두기 9.13. · 플라워파이/슈가파우 더 1.2.5.6.13.	· 친환경백미밥 · 단호박죽 · 닭감자볶음 5.6.15. · 크리스파돈강정 1.5.6.10.12.13.16. · 깍두기 9.13. · 바나나			
					· 친환경백미밥 · 감자들깨국 · 계란장조림 1.5.6.13. · 오리훈제숙주무침 5.6.9.12.13.17.18. · 갈치구이 13. · 배추김치 9.13.	· 단호박카레라이스 2.5.6.13.16. · 유부된장국 5.6.18. · 양배추샐러드 1.5.11.12.13. · 소떡소떡 1.2.6.10.15. · 배추김치 9.13. · 짜먹는요구르트 2.	· 친환경기장밥 · 돈등뼈시래기감자탕 9.10.13.18. · 속주맛살무침 1.5.6.13. · 춘천식닭갈비 5.6.15. · 배추김치 9.13. · 초코우유 2.5.	· 콩나물밥/양념장 5.10. · 연두부맑은국 5. · 치커리무생채 13. · 회오리감자 5. · 배추김치 9.13. · 유자에이드 5.13.			
					· 친환경백미밥 · 우렁된장국 5.6.18. · 참치김치조림 9.13.18. · 간장돼지고기야채볶 음 5.6.10. · 깍두기 9.13. · 초코볼도너츠 1.2.5.6.13.	· 친환경백미밥 · 김치어묵국 1.5.6.9.13.16.18. · 돈육참스테이크 1.2.5.6.10.12.13.16. · 오징어김치전 1.2.6.9.13.17.18. · 단호박튀김 1.5.6.10.16. · 깍두기 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 복어무국 13. · 호박나물 9.13. · 피자돈까스/소스 1.2.5.6.10.12.13.15.16. 18. · 카레갈치구이 2.5.6.13.16. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 근대된장국 5.6.18. · 다시마썬/초창 · 함박스테이크/양송이 소스 1.2.5.6.10.12.13.15.16. · 배추김치 9.13. · 버터롤참치샌드위치 1.2.5.6.13.			
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
뱀장어/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	영양량
에너지(kcal)	750.00	750.00	3.5	775.9	690.6	788.6	740.1				
탄수화물(g)			56.3	71.5	117.7	105.6	106.0				
단백질(g)	19.00	19.00	19.7	47.0	23.4	47.3	22.9				
지방(g)			24.0	31.4	13.7	17.9	13.0				
비타민 A(R.E)	165.45	232.45	190.6	111.2	285.2	147.8	218.2				
티아민(mg)	0.28	0.34	0.4	0.3	0.3	0.4	0.7				
리보플라빈 (mg)	0.34	0.40	0.4	0.5	0.1	0.5	0.3				
비타민C(mg)	25.00	33.40	57.8	28.0	43.1	29.0	131.1				
칼슘(mg)	244.87	293.96	202.6	134.4	118.2	437.9	119.9				
철분(mg)	3.97	5.34	5.8	5.9	3.1	9.5	4.6				

* 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 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함)