

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량					5월 10일(월)	5월 11일(화)	5월 12일(수)	5월 13일(목)	5월 14일(금)	5월 15일(토)	5월 16일(일)
					· 친환경백미밥 · 무채들깨국(5.6.18.) · 연두부/양념장(5.) · 돈육채피망볶음(5.6.10.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 딸기우유(2.)	· 친환경백미밥 · 참치야채죽(13.) · 메추리알장조림(1.5.6.13.) · 몬테크리스토샌드위치(1.2.5.6.10.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 청포도	· 친환경백미밥 · 시금치된장국(5.6.18.) · 두부달걀전/양념장(1.5.) · 고구마함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 아몬드머핀	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 닭살떡볶음(15.) · 피자토스트(1.2.5.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 초코케이크/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 얼큰버섯국 · 스크램블에그(1.) · 허브칼집소세지/케첩(2.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 떡먹는요플레토핑(1.2.)		
					· 친환경흑미밥 · 감자된장국(5.6.18.) · 숙주나물 · 뼈없는닭갈비(5.6.15.) · 네모만두탕수/소스(1.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 수제에그타르트(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 두부김치국(5.9.13.18.) · 돼지갈비매운떡볶이(5.6.10.13.18.) · 파래김자반 · 갈치구이(13.) · 깍두기(9.13.) · 살구복숭아플리토	· 친환경흑미밥 · 어묵무국(1.5.6.13.16.) · 떡갈비데리야끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 묵은지닭찜(9.13.15.18.) · 참나물된장무침 · 깍두기(9.13.) · 짜먹는워터젤리(사과)	· 가츠동달걀(1.5.6.10.) · 근대된장국(5.6.18.) · 양배추샐러드(1.5.11.12.13.) · 메밀김치전병(2.3.5.6.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 아이스크림(설레임)(1.2.5.)	· 추가밥 · 해물짬뽕면(대)(1.5.6.9.13.17.18.) · 단무지무침 · 찰쌀떡바로우/소스(1.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 스승의날케이크(1.2.5.6.)		
					· 친환경잡곡밥(5.) · 얼큰볶아국(13.) · 새송이버섯무침 · 비엔나야채볶음(2.6.10.15.) · 간장양념돼지등심불고기(2.10.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 추가밥 · 베트남쌀국수(5.6.10.) · 마늘종락교무침(5.6.13.18.) · 이탈리아스프링롤(1.5.6.12.) · 밥에싸먹는햄(2.6.10.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 감자수제비국(5.6.) · 콩나물무침(5.) · 오리야채볶음(5.6.) · 크림떡볶이(2.10.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 건새우미역국(9.13.) · 돈육숙주볶음우동(5.6.9.10.12.13.17.18.) · 파래오징어까스/케첩(1.5.6.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 키위사과주스(5.13.)			
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
뱅장어/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/콩					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
다랑어					원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산
아귀					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
꾸꾸미					수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)
비고											
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량		영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	9.0		807.7	744.9	792.5	912.3	723.8		
탄수화물(g)			55.8		126.9	109.3	98.1	87.4	106.4		
단백질(g)	19.32	19.32	19.2		35.6	39.2	45.5	31.9	29.6		
지방(g)			25.0		20.4	16.4	24.4	21.6	22.2		
비타민 A(R.E)	151.78	219.41	147.0		77.6	196.2	197.4	199.7	63.9		
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6		0.4	0.7	0.7	0.6	0.5		
리보플라빈(mg)	0.35	0.40	0.4		0.2	0.5	0.4	0.3	0.4		
비타민 C(mg)	26.57	33.40	16.3		10.8	27.6	12.0	15.0	16.0		
칼슘(mg)	231.97	266.21	107.3		54.9	121.3	125.6	110.9	123.7		
철분(mg)	3.65	4.63	6.4		2.3	3.6	4.2	3.6	18.2		

* 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