

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				05월 19일(월)	05월 20일(화)	05월 21일(수)	05월 22일(목)	05월 23일(금)	05월 24일(토)	05월 25일(일)
				· 친환경백미밥 · 열큰감자국 · 팍콘치킨샐러드(1.2.5.6.15) · 돈육야채볶음(5.6.10.13.18) · 배추김치(9) · 콘푸레이크/우유(2.5.6)	· 친환경잡곡밥(5) · 무채들깨국 · 메추리알장조림(1.5.6.13) · 간장깻잎지(5.6) · 용가리치킨너겟/머스타드(1.2.5.6.13.15) · 배추김치(9)	· 참치야채죽(5.16.18) · 배추김치(9) · 오레오오즈/우유(2.5.6) · 체리(5ea) · 한라봉롤케이크(1.2.5.6)	· 친환경백미밥 · 시금치된장국(5.6) · 토마토달걀샐러드(1.12) · 고구마함박스테이크/소스(1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.15.16) · 배추김치(9) · 아몬드머핀(1.2.5.6)	· 친환경잡곡밥(5) · 누룽지 · 닭살떡볶음(5.6.13.15.18) · 깐풍두부강정(5.6.12) · 배추김치(9) · 초코칩스/우유(2.5.6)	· 친환경백미밥 · 버섯들깨국 · 근대나물(13) · 오징어떡볶음(5.6.13.17.18) · 너비아니구이/케첩(2.5.6.10.12.15.16.18) · 배추김치(9)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	5.4	787.8	639.7	741.9	773.2	905.3	719.4	
탄수화물(g)			58.3	109.3	80.6	132.0	114.2	118.6	106.6	
단백질(g)	19.78	19.78	15.7	41.7	25.7	16.8	21.6	43.4	31.2	
지방(g)			26.1	19.2	22.7	16.6	24.9	27.0	18.6	
비타민A( $\mu$ g RAE)	151.58	219.14	338.5	774.3	228.2	206.6	204.0	279.5	102.0	
티아민(mg)	0.30	0.37	1.3	2.4	0.6	0.9	1.9	0.6	0.3	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.9	1.2	0.5	1.6	0.4	0.8	0.5	
비타민C(mg)	26.55	33.40	35.4	64.8	12.1	53.5	18.0	28.5	7.7	
칼슘(mg)	231.13	265.58	237.0	208.8	140.9	196.1	82.9	556.2	85.3	
철분(mg)	3.65	4.65	3.8	4.7	3.6	3.9	2.4	4.5	2.2	

\* 에너지는 권장섭취량의  $\pm 10\%$ , 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.

\* 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.잣

★ 우리학교 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다. ★ 식단은 수급 상황에 따라 변동가능하오니 참고바랍니다.

1) 쌀, 잡곡 : 국내산친환경 2) 김치류(배추)/고춧가루 : 국내산 3) 콩/두부 : 국내산 4) 쇠고기/가공품 : 국내산(한우)/외국산(호주산) 5) 돼지고기/닭고기/오리고기/양고기(가공품포함) : 국내산 6) 다량어 : 원양산 7) 납치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뽕장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁챙이,전복,방어,부세(가공품포함) : 국내산 8) 낙지,꾸꾸미 : 베트남 9) 명태 : 러시아 10) 갈치 : 세네갈 11) 오징어/가공품 : 국내산/수입산

\* 식재료 원산지(참고)

1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)

2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 배추/열갈이배추/봄동배추

3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루

4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품

5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				05월 19일(월)	05월 20일(화)	05월 21일(수)	05월 22일(목)	05월 23일(금)	05월 24일(토)	05월 25일(일)
				· 친환경발아현미밥 · 아욱된장국 (5.6) · 돼지수육 (5.6.10.13) · 상추/쌈장 (4.5.6) · 쫄면야채무침 (5.6.13) · 배추김치(9) · 모듬컵과일	· 친환경찰보리밥 · 연두부맑은국 (5) · 대패삼겹살콩나물불고기 (5.6.10.13.18) · 채다치즈찰도그(1.2.5.6.10.16) · 예코들기름김 · 배추김치(9) · 우리사과파이 (1.2.5.6.16)	· 추가밥 · 나가사끼짬뽕면(5.6.8.17.18) · 심콩하트단무지 · 등심탕수육/탕수소스 (1.5.6.10.12.13.18) · 타코야끼 (1.5.6.17) · 배추김치(9) · 뽀로로요구르트(2)	· 친환경찰흑미밥 · 어묵무국(1.5.6) · 떡갈비데리야끼조림 (5.6.10.13.15.16.18) · 목은지달걀찜 (5.6.9.13.15.18) · 참나물된장무침(5.6.13) · 깍두기(9) · 노티드우유케이크(1.2.5.6)	· 베이컨갈릭볶음밥(1.5.6.10.13) · 열갈이된장국 (5.6) · 무생채(13) · 임실치즈함박스테이크/소스 (1.2.5.6.10.11.12.16.18) · 통새우만두 (1.2.5.6.8.9.10.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 떡먹는요구르트(복숭아)(2)	· 친환경백미밥 · 콩나물달걀국 (1.5) · 매콤달걀개야채조림 (5.6.13.15.18) · 어묵피망볶음 (2.5.6.8.12.13.16) · 맛김 · 배추김치(9)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	9.4	789.5	877.0	790.2	710.2	828.4	691.8	
탄수화물(g)			54.8	128.6	92.0	115.8	80.6	125.7	85.5	
단백질(g)	19.78	19.78	16.3	37.2	26.3	37.5	31.0	29.5	38.1	
지방(g)			28.9	11.9	42.9	20.7	28.3	23.5	19.9	
비타민A(μg RAE)	151.58	219.14	147.8	232.5	155.7	78.7	176.7	95.3	194.6	
티아민(mg)	0.30	0.37	1.7	1.0	0.7	3.8	1.0	2.1	0.4	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.5	0.7	0.5	0.5	0.5	0.4	0.5	
비타민C(mg)	26.55	33.40	20.8	27.1	18.1	13.5	11.6	33.9	12.2	
칼슘(mg)	231.13	265.58	168.7	187.7	143.8	211.6	103.0	197.2	104.2	
철분(mg)	3.65	4.65	3.8	3.5	2.1	7.7	3.0	2.5	2.3	

\* 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.

\* 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.잣

★ 우리학교 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다. ★ 식단은 수급 상황에 따라 변동가능하오니 참고바랍니다.

1) 쌀, 잡곡 : 국내산친환경 2) 김치류(배추)/고춧가루 : 국내산 3) 콩/두부 : 국내산 4) 쇠고기/가공품 : 국내산(한우)/외국산(호주산) 5) 돼지고기/닭고기/오리고기/양고기(가공품포함) : 국내산 6) 다량어 : 원양산 7) 넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뽕장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁챙이,전복,방어,부세(가공품포함) : 국내산 8) 낙지,꾸꾸미 : 베트남 9) 명태 : 러시아 10) 갈치 : 세네갈 11) 오징어/가공품 : 국내산/수입산

\* 식재료 원산지(참고)

- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 배추/열갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
- 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
- 5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				05월 19일(월)	05월 20일(화)	05월 21일(수)	05월 22일(목)	05월 23일(금)	05월 24일(토)	05월 25일(일)
				· 친환경백미밥 · 매크롬나물국 (5) · 청경채겉절이 (5.6.13) · 오리훈제부추 볶음(5.6.13.18) · 짜장볶음우동 (5.6.9.13.16.17) · 배추김치(9) · 얼라이브주스 (13)	· 김가루밥 · 가스오유부장 국(5.6) · 찰순대찜/깨소 금 (2.5.6.10.13.16) · 어묵떡볶이 (1.2.5.6.13) · 김말이튀김 (1.5.6.16) · 배추김치(9) · 스위트플럼주 스	· 친환경잡곡밥 (5) · 모듬버섯무국 · 연두부/양념장 (5.6.13) · 참치김치볶음 (5.6.9.13.16.18) · 통살오징어튀 김/탕수소스 (5.6.12.13.17.18) · 깍두기(9)	· 친환경잡곡밥 (5) · 삼색수제비국 (1.5.6) · 브로콜리숙회/ 초장(5.6.13) · 매콤오리야채 볶음(5.6.13.18) · 베이컨퀘사디 아 (1.2.5.6.10.12.13. 15.16.18) · 배추김치(9) · 끼리딤앤크런 치(플레 인)(1.2.5.6)	· 친환경백미밥 · 건새우미역국 (9) · 숙갓겉절이 (5.6.13) · 돈육당면볶음 (5.6.10.13.18) · 5마리통새우꼬 치/칠리소스(8.9) · 배추김치(9)		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	9.8	879.2	844.6	662.2	977.6	647.2		
탄수화물(g)			62.2	134.5	140.7	116.6	129.4	97.3		
단백질(g)	19.78	19.78	15.7	34.0	21.8	27.0	30.6	42.9		
지방(g)			22.1	21.1	23.6	9.3	36.9	6.8		
비타민A( $\mu$ g RAE)	151.58	219.14	116.4	114.2	130.9	89.6	177.6	69.8		
티아민(mg)	0.30	0.37	0.7	0.6	0.4	0.6	0.9	0.8		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.5	0.7	0.8	0.8	0.4		
비타민C(mg)	26.55	33.40	47.5	157.2	19.0	12.7	40.2	8.3		
칼슘(mg)	231.13	265.58	147.6	171.4	192.5	131.2	135.5	107.3		
철분(mg)	3.65	4.65	5.0	1.9	11.9	4.9	3.2	2.9		

\* 에너지는 권장섭취량의  $\pm 10\%$ , 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.

\* 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.잣

★ 우리학교 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다. ★ 식단은 수급 상황에 따라 변동가능하오니 참고바랍니다.

1) 쌀, 잡곡 : 국내산친환경 2) 김치류(배추)/고춧가루 : 국내산 3) 콩/두부 : 국내산 4) 쇠고기/가공품 : 국내산(한우)/외국산(호주산) 5) 돼지고기/닭고기/오리고기/양고기(가공품포함) : 국내산 6) 다량어 : 원양산 7) 넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뽕장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁챙이,전복,방어,부세(가공품포함) : 국내산 8) 낙지,꾸꾸미 : 베트남 9) 명태 : 러시아 10) 갈치 : 세네갈 11) 오징어/가공품 : 국내산/수입산

\* 식재료 원산지(참고)

1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)

2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추

3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루

4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품

5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외