

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량				12월 13일(월)	12월 14일(화)	12월 15일(수)	12월 16일(목)	12월 17일(금)	12월 18일(토)	12월 19일(일)
				· 친환경백미밥 · 누룽지 · 참치오일렛/케첩 (1.2.5.12.13.16.18.) · 불닭스테이크/고구마 무스 (1.2.5.6.11.12.13.15.16 .18.) · 배추김치(9.13.) · 미니슈크림파이	· 친환경백미밥 · 건새우아육된장국 (5.6.9.13.18.) · 부추계란찜(1.2.) · 돈육김치볶음 (9.10.13.18.) · 깍두기(9.13.) · 초코칩스/우유 (2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 단호박죽 · 메추리알곤약조림 (1.5.6.13.) · 아끼소바볶음우동 (5.6.9.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 달콤촉촉소보로머핀 (1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 두부된장국(5.6.18.) · 양념깻잎지(13.18.) · 도토리묵야채무침 (5.6.) · 어니언떡갈비/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 떡만두국 (1.5.6.10.16.18.) · 닭살카레볶음 (2.5.6.13.15.16.) · 행전/케첩 (1.2.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 아몬드후레이크/우유 (2.5.6.13.)		
				· 돈육카레라이스 (2.5.6.10.13.16.) · 유부된장국(5.6.18.) · 단무지무침 · 간소새우 (1.5.6.9.12.13.18.) · 콘소시지/케첩 (2.5.6.10.12.) · 배추김치(9.13.) · 사과주스(5.13.)	· 김가루밥(13.) · 꼬치어묵국 (1.5.6.13.16.) · 매콤떡볶이 (1.2.5.6.12.13.16.) · 뿌링클치즈볼 (1.2.5.6.) · 배추김치(9.13.) · 짜먹는요구르트(2.)	<시험기간간편식> · 스팸김치밥버거 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.) · 열라이브(블러드오렌 지)(13.)	<시험기간간편식> · 수제치킨버거 (1.2.5.6.10.12.16.) · 따옴주스(13.)	<시험기간간편식> · 땡초주먹밥 (1.5.6.10.13.18.) · 굴 · 통바나나우유(2.)		
				· 친환경잡곡밥(5.) · 매콤콩나물국(5.) · 부추겉절이(5.6.) · 닭강자볶음(5.6.15.) · 야채고기완자/케첩 (1.2.5.6.10.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 얼큰무채국 · 돈육오징어볶음 (10.17.) · 새송이버섯볶음 · 카레갈치구이 (2.5.6.13.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 부추달걀국(1.) · 열갈이나물 · 매콤돈육강정 (1.4.5.6.10.12.13.) · 데리야끼닭봉구이 (5.6.13.15.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 바치락무국(18.) · 돈육잡스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16.) · 크런치생선까스/콘드 레싱(1.2.5.6.) · 배추김치(9.13.) · 매실에이드			
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
다량어				원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산
아귀				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
쭈꾸미				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	-0.4	910.3	840.3	633.6	610.2	642.9		
탄수화물(g)			57.1	117.1	136.6	107.7	74.4	103.2		
단백질(g)	19.32	19.32	16.7	37.8	34.1	25.9	27.8	32.0		
지방(g)			26.2	34.6	23.9	14.9	24.4	12.1		
비타민 A(R.E)	151.78	219.41	284.1	125.8	469.9	242.1	71.2	511.6		
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.5	0.1	0.5	0.5	0.8		
리보플라빈 (mg)	0.35	0.40	0.5	0.5	0.5	0.3	0.5	0.7		
비타민 C(mg)	26.57	33.40	77.9	53.6	22.6	159.2	103.1	51.0		
칼슘(mg)	231.97	266.21	306.4	211.0	175.6	213.3	408.8	523.2		
철분(mg)	3.65	4.63	4.9	7.4	3.9	3.2	5.8	4.4		

* 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 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산염 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑳갯