학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량					09월 01일(금)	09월 02일(토)	09월 03일(일)
					·친환경잡곡밥(5) ·오징어무국(17) ·돈사태떡찜(5.6.10.13.18) ·콘샐러드(1.5.13) ·배추김치(9.13) ·메이플피칸파이(1.2.5.6.13.14)	·친환경백미밥 ·얼큰순두부국(5) ·건고구마순볶음 ·동그랑땡전(1.2.5.6.10.12.15.16) ·오징어튀김/칠리소스(1.2.5.6.12.13.16.17.18) ·배추김치(9.13)	
					·친환경발아현미밥 ·근대된장국(5.6.18) ·숙주나물 ·매콤까르보순살찜닭(2.5.6.12.13.15.16) ·고구마맛탕(2.6.13) ·배추김치(9.13) ·임실치즈스틱(1.2.6)	·친환경백미밥 ·맑은감자국 ·돈등뼈김치찜(5.6.9.10.13.18) ·쑥갓겉절이(5.6.13) ·하트치즈연어까스/타르소스(1.2.5.6.13) ·깍두기(9.13)	
					·친환경잡곡밥(5) ·김치수제비(5.6.9.13.18) ·삼치무조림(5.6.13) ·쪽파무침 ·치즈롤까스/소스(1.5.6.17) ·깍두기(9.13)		

식재료							원산지	원산지	
1) 쌀							국내산	국내산	
2) 배추							국내산	국내산	
3) 고춧가루							국내산	국내산	
4) 콩/가공품							국내산/국내산	국내산/국내산	
쇠고기(종류)/가공품							국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/호주산	
돼지고기/가공품							국내산/국내산	국내산/국내산	
닭고기/가공품							국내산/국내산	국내산/국내산	
오리고기/가공품							국내산/국내산	국내산/국내산	
양고기/가공품							국내산/국내산	국내산/국내산	
넙치/가공품							국내산/국내산	국내산/국내산	
조피볼락/가공품							국내산/국내산	국내산/국내산	
참돔/가공품							국내산/국내산	국내산/국내산	
미꾸라지/가공품							국내산/국내산	국내산/국내산	
뱀장어/가공품							국내산/국내산	국내산/국내산	
낙지/가공품							베트남	베트남	
5)명태/가공품							러시아	러시아	
고등어/가공품							국내산	국내산	
갈치/가공품							세네갈	세네갈	
오징어/가공품							국내산/수입산	국내산/수입산	
꽃게/가공품							국내산	국내산	
참조기/가공품							국내산	국내산	
다랑어/가공품							원양산	원양산	
아귀/가공품							국내산	국내산	
주꾸미/가공품							베트남	베트남	
가리비/가공품							국내산	국내산	
우렁쉥이/가공품							국내산	국내산	
전복/가공품							국내산	국내산	
방어/가공품							국내산	국내산	
부세/가공품							국내산	국내산	

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량					영양량	영양량	
에너지(kcal)	730.47	730.47	9.6					826.4	736.6	
탄수화물(g)			54.2					128.7	87.2	
단백질(g)	19.32	19.32	19.7					35.9	39.4	
지방(g)			26.1					17.4	23.5	
비타민 A(mg)	151.94	219.61	140.0					142.6	93.9	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.8					0.5	1.0	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6					0.3	0.5	
비타민 C(mg)	26.70	33.40	13.0					19.8	13.4	
칼슘(mg)	234.00	267.00	240.0					293.5	136.2	
철분(mg)	3.70	4.70	4.4					2.4	3.0	

* 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.
* 식재료 원산지
  1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찐쌀을 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
* 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