

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서명여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				05월 26일(월)	05월 27일(화)	05월 28일(수)	05월 29일(목)	05월 30일(금)	05월 31일(토)	06월 01일(일)
				· 친환경잡곡밥 (5) · 누룽지 · 안동닭찜 (5.6.13.15.18) · 마카로니샐러드 (1.5.6.13) · 배추김치(9) · 플라워파이/슈가파우더 (1.2.5.6.13)	· 친환경백미밥 · 얼큰김치국(9) · 청포묵/양념장 (5.6.13) · 감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) · 수제떡갈비/소스 (5.6.10.12.15.16.18) · 깍두기(9)	· 친환경백미밥 · 콩비지찌개 (5.9) · 돼지갈비감자찜 (5.6.10.13.18) · 야끼소바볶음 우동 (2.5.6.10.12.13.15.17.18) · 배추김치(9) · 콘푸레이크/우유 (2.5.6)	· 소고기야채죽 (16) · 배추김치(9) · 방울토마토(12) · 뿌띠맘모스 (1.2.4.5.6) · 초코칩스/우유 (2.5.6)	· 친환경백미밥 · 배추들깨국 · 매콤제육볶음 (5.6.10.13.18) · 두부달걀전/양념장 (1.5.6.13) · 깍두기(9) · 소프트치즈케이크 (1.2.5.6)	· 친환경백미밥 · 청국장찌개(5.9) · 무말랭이무침 · 마늘햄구이/케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16) · 불닭스테이크/고구마무스 (1.2.5.6.12.15) · 배추김치(9)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	3.3	735.2	659.0	896.6	672.5	808.6	793.8	
탄수화물(g)			57.5	99.9	91.2	140.7	116.9	85.7	92.9	
단백질(g)	19.78	19.78	15.9	30.2	21.4	35.9	16.6	43.3	33.2	
지방(g)			26.6	21.9	22.9	18.8	14.5	31.9	32.0	
비타민A(μg RAE)	151.58	219.14	283.4	96.1	51.8	789.1	327.7	152.2	59.7	
티아민(mg)	0.30	0.37	1.3	0.4	2.2	2.0	0.6	1.0	0.3	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.7	0.4	0.3	1.4	0.7	0.7	0.5	
비타민C(mg)	26.55	33.40	26.0	8.4	12.7	62.6	36.2	9.8	3.8	
칼슘(mg)	231.13	265.58	173.6	55.8	68.2	257.0	295.7	191.0	113.3	
철분(mg)	3.65	4.65	3.8	3.5	2.8	5.8	2.6	4.2	3.6	

* 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) 납치,조피불락,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/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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				05월 26일(월)	05월 27일(화)	05월 28일(수)	05월 29일(목)	05월 30일(금)	05월 31일(토)	06월 01일(일)
				· 친환경찰보리밥 · 돼지고기된장찌개 (5.6.9.10.16.17.18) · 양배추찜/참치쌈장(4.5.6.16.18) · 숙주나물 · 뼈없는닭갈비(5.6.13.15.18) · 배추김치(9) · 요거트아이스크림(2)	· 친환경발아현미밥 · 순두부찌개(5.6.16.18) · 돼지갈비떡찜(5.6.10.13.18) · 건파래쪽파무침(5.6.13) · 통살세모연어까스(1.2.5.6) · 석박지(9) · 수제말기칩톡톡말기라떼(1.2)	· 돈육카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) · 유부된장국(5.6) · 꼬들단무지무침 · 땅콩닭강정(1.2.4.5.6.12.15) · 배추김치(9) · 탕글볶듯한도그/케첩(1.2.5.6.10.12.16)	· 친환경칼슘찜쌀밥 · 김가루떡국(1) · 치커리유자청무침(1.2.5.6) · 파채돈육불고기(5.6.10.13.18) · 치킨스테이크/강정소스(2.5.6.10.13.15.16) · 배추김치(9) · 무화과쿠키(1.2.4.5.6)	· 로제파스타(1.2.5.6.12.13.15.16.18) · 양송이소프(2.5.6.13.16) · 구운버섯샐러드(12) · 트러플블랙치킨까스(2.5.6.15.16) · 배추김치(9) · 스위트샤인머스캣주스	· 친환경백미밥 · 조랭이떡미역국 · 열무된장무침(5.6.13) · 돈육표고야채볶음(5.6.10.13.18) · 고등어구이(7) · 배추김치(9)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	9.7	755.9	869.9	806.4	808.8	766.1	642.5	
탄수화물(g)			54.0	111.9	113.4	96.2	112.2	105.4	84.1	
단백질(g)	19.78	19.78	19.4	44.5	39.3	39.7	40.5	29.6	44.1	
지방(g)			26.7	14.5	27.7	28.4	21.6	26.3	13.2	
비타민A(μg RAE)	151.58	219.14	135.6	136.0	161.6	124.8	126.2	129.5	118.0	
티아민(mg)	0.30	0.37	0.9	0.8	1.0	0.8	0.8	1.0	1.0	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.6	0.9	0.4	0.6	0.5	0.7	
비타민C(mg)	26.55	33.40	21.1	39.4	6.4	27.3	10.4	22.0	9.2	
칼슘(mg)	231.13	265.58	214.9	169.8	341.6	198.1	155.0	209.7	93.2	
철분(mg)	3.65	4.65	3.2	2.8	3.5	3.1	3.3	3.0	2.9	

* 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 등에사용하는 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 26일(월)	05월 27일(화)	05월 28일(수)	05월 29일(목)	05월 30일(금)	05월 31일(토)	06월 01일(일)
				· 친환경백미밥 · 두부된장국 (5.6) · 부추달걀찜 (1.2.5.6.18) · 호박버섯볶음 · 치킨텐더/머스타드 (1.2.5.6.13.15.16) · 배추김치(9) · 거북이크루키 (1.2.6)	· 목은지참치주먹밥(1.5.9.16.18) · 어묵무국(1.5.6) · 찰순대찜/깨소금 (2.5.6.10.13.16) · 매콤로제떡볶이 (1.2.5.6.10.15.16.18) · 콘치즈구이 (1.2.5.13) · 배추김치(9) · 청사과에이드	· 친환경백미밥 · 순대국 (2.5.6.10.13.16) · 시금치나물 · 오리훈제콩나물볶음 (5.6.13.18) · 스펀감자구이 (1.2.5.6.10.16) · 배추김치(9)	· 친환경백미밥 · 한우육개장 (13.16) · 열갈이고추장무침(5.6.13) · 오븐고구마치즈블럭카츠/소스 (5.6.10.11) · 녹두만두전 (1.5.6.10) · 배추김치(9) · 곰돌이마들렌 (1.2.6)	· 친환경잡곡밥(5) · 청경채된장국(5.6) · 미역국수야채무침(5.6.13) · 곤드레나물볶음 · 닭야채볶음 (5.6.13.15.18) · 배추김치(9)		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	17.8	788.8	897.3	898.0	873.5	844.7		
탄수화물(g)			52.1	82.6	147.9	98.1	95.5	132.3		
단백질(g)	19.78	19.78	14.9	35.9	27.7	32.0	23.7	39.4		
지방(g)			33.1	33.7	22.3	42.1	43.2	15.7		
비타민A(μ g RAE)	151.58	219.14	157.7	159.6	108.3	161.9	63.5	295.1		
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.4	0.3	0.7	0.3	0.7		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.7	0.5	0.5	0.3	0.8		
비타민C(mg)	26.55	33.40	22.3	4.6	24.6	44.8	12.1	25.1		
칼슘(mg)	231.13	265.58	161.8	178.8	198.1	127.8	141.9	162.2		
철분(mg)	3.65	4.65	4.0	4.5	4.3	4.0	3.7	3.6		

* 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,우렁쉥이,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/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