

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량				9월 5일(월)	9월 6일(화)	9월 7일(수)	9월 8일(목)	9월 9일(금)	9월 10일(토)
				· 친환경백미밥 · 누룽지 · 야채달걀말이(1.) · 간송두부강정 (5.6.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 크림치즈프레즐 (2.5.6.)	· 친환경백미밥 · 모듬버섯무국 · 안동닭찜 (5.6.8.13.15.) · 갯잎등그랑탕/케첩 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 굴	· 친환경잡곡밥(5.) · 얼큰김치국(9.13.18.) · 갯소나물 · 오리야채볶음(5.6.) · 각두기(9.13.) · 콘푸레이크/우유 (2.5.6.13.)	· 참치야채죽 (5.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 방울토마토(12.) · 초코칩스/우유 (2.5.6.13.) · 햄치즈달걀토스트 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.)		
				· 친환경잡곡밥(5.) · 아욱된장국(5.6.18.) · 숙주나물 · 참치김치볶음 (9.13.18.) · 불닭스테이크/고구마 무스 (1.2.5.6.11.12.13.15.16.18.) · 각두기(9.13.) · 화이트슈(1.2.5.6.13.)	· 친환경현미밥 · 애호박고추장찌개 (5.9.10.13.18.) · 브로콜리땅콩소스무 침(1.4.5.6.) · 돈육콩나물볶음 (5.6.10.13.18.) · 두부달걀전/양념장 (1.5.6.13.) · 총각김치(9.13.) · 짜먹는워터젤리(포도)	· 추가밥 · 나가사끼짬뽕면 (1.5.6.10.12.13.17.18.) · 단무지무침 · 매콤돈육강정 (1.4.5.6.10.12.13.) · 산채매밀전병 (1.5.6.10.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 요구르트(2.)	· 친환경백미밥 · 시래기된장국 (5.6.13.18.) · 돼지갈비매운역찜 (5.6.10.13.18.) · 도라지초무침(5.6.) · 버섯잡채 (5.6.8.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 수리취팔송편		
				· 친환경백미밥 · 삼색수제비국(1.5.6.) · 실곤약야채무침 (5.6.13.) · 애호박고지나물(13.) · 오리훈제부추볶음 (5.6.9.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 돼지고기된장찌개 (5.6.9.10.16.18.) · 갈치무조림(5.6.) · 느타리버섯볶음 · 정통함박스테이크/양 송이소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 얼큰복어국(13.) · 도토리묵/양념장(5.) · 닭야채볶음 (5.6.13.15.18.) · 돈육숙주볶음우동 (5.6.9.10.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.)			
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루				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)
돼지고기/가공품				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
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
뱅창어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
낙지/가공품				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)
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품				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
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
두부/콩				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
다량어				원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산
아귀				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
쭈꾸미				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
에너지(kcal)	730.47	730.47	6.6	707.4	800.8	837.1	768.7		
탄수화물(g)			57.7	93.9	114.1	121.1	118.5		
단백질(g)	19.32	19.32	19.5	38.0	43.2	34.5	35.3		
지방(g)			22.8	16.1	21.9	22.9	17.8		
비타민 A(R.E)	151.94	219.61	179.4	267.8	155.0	97.1	197.8		
티아민(mg)	0.31	0.37	0.7	0.5	0.6	0.6	0.9		
리보플라빈 (mg)	0.34	0.41	0.7	0.5	1.1	0.4	0.6		
비타민 C(mg)	26.57	33.39	15.7	22.0	16.6	18.5	5.7		
칼슘(mg)	234.00	267.00	208.6	171.7	156.5	419.6	86.4		
철분(mg)	3.65	4.63	5.3	5.4	4.9	7.3	3.6		

* 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 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함)
※이 표는