

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				04월 29일(월)	04월 30일(화)					
				· 친환경백미밥 · 머쉬룸스프 (2.5.6.16) · 피자오믈렛 (1.2.5.6.12) · 허브칼집소세 지/케첩 (2.5.6.10.12.16) · 배추김치(9) · 어니언베이글/ 대파크림치즈 (1.2.5.6.10) · 초코칩스/우유 (2.5.6)	· 친환경백미밥 · 맑은미역국 (5.6) · 건고구마순부 음(5.6) · 한우버섯불고 기(5.6.13.16.18) · 새우볼/칠리소 스(1.5.6.8.9) · 배추김치(9)					
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	-2.3	882.3	566.3					
탄수화물(g)			57.9	115.4	79.9					
단백질(g)	19.32	19.32	15.7	30.6	34.0					
지방(g)			26.5	32.5	11.2					
비타민A(μ g RAE)	151.94	219.61	353.4	220.3	78.2					
티아민(mg)	0.31	0.37	0.9	0.7	0.3					
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.8	0.8	0.5					
비타민C(mg)	26.70	33.40	39.1	51.5	2.4					
칼슘(mg)	234.00	267.00	204.6	299.6	96.1					
철분(mg)	3.70	4.70	3.4	2.4	3.8					

* 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,뱀장어,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				04월 29일(월)	04월 30일(화)					
				· 친환경찰보리 밥 · 김치콩나물국 (5.9) · 근대나물(13) · 불향꾸꾸미돈 육볶음 (5.6.10.13.16.18) · 스팸감자구이 (1.2.5.6.10.16) · 깍두기(9) · 미니보스턴도 넛(1.2.5.6)	· 친환경찰흑미 밥 · 맑은소고기샤 브샤브국(5.6.16) · 참나물도라지 초무침(5.6) · 눈꽃치즈닭갈 비 (2.5.6.13.15.18) · 통살오징어튀 김/탕수소스 (5.6.12.13.17.18) · 배추김치(9) · 떠먹는요구르 트(딸기)(2)					
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	8.4	801.0	781.8					
탄수화물(g)			56.8	104.4	119.1					
단백질(g)	19.32	19.32	19.8	31.2	46.8					
지방(g)			23.4	28.5	12.4					
비타민A(μ g RAE)	151.94	219.61	180.8	152.6	208.9					
티아민(mg)	0.31	0.37	0.8	0.8	0.8					
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.7	0.5	0.9					
비타민C(mg)	26.70	33.40	25.3	28.1	22.5					
칼슘(mg)	234.00	267.00	163.3	86.5	240.2					
철분(mg)	3.70	4.70	3.9	2.8	4.9					

* 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 등에서사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 고춧가루
- 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
- 5) 명태: 황태, 복어 등 건조한 것은 제외

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				04월 29일(월)	04월 30일(화)					
				·친환경백미밥 ·열무된장국 (5.6) ·숙주나물 ·해물볶음우동 (5.6.9.13.17.18) ·땅콩닭강정 (1.2.4.5.6.12.15) ·깍두기(9) ·플라워파이/슈 가파우더 (1.2.5.6.13)	·참치마요주먹 밥(1.5.16.18) ·어묵무국(1.5.6) ·찰순대찜/깨소 금 (2.5.6.10.13.16) ·치즈떡매콤떡 볶이 (1.2.5.6.12.13.16. 18) ·콘치즈구이 (1.2.5.13) ·배추김치(9) ·쥬스쿨(11.12)					
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	15.8	886.8	804.3					
탄수화물(g)			60.1	103.9	148.9					
단백질(g)	19.32	19.32	16.0	47.0	20.2					
지방(g)			23.9	29.5	15.1					
비타민A(μ g RAE)	151.94	219.61	150.6	170.0	131.1					
티아민(mg)	0.31	0.37	0.4	0.5	0.3					
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.5	0.6					
비타민C(mg)	26.70	33.40	24.2	10.9	37.5					
칼슘(mg)	234.00	267.00	144.9	132.9	156.9					
철분(mg)	3.70	4.70	4.9	4.5	5.4					

* 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