

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량					4월 18일(월)	4월 19일(화)	4월 20일(수)	4월 21일(목)	4월 22일(금)	4월 23일(토)	4월 24일(일)
					· 친환경백미밥 · 부대찌개 (2.6.9.10.13.18.) · 미트볼야채조림 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 돈육먹볶음(5.6.10.) · 깍두기(9.13.) · 초코케이크/우유 (2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 얼큰감자국(13.) · 바베큐소스닭조림 (5.6.12.13.15.18.) · 오징어야채볶음/소면 (1.5.6.13.17.) · 배추김치(9.13.) · 치즈머핀(1.2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 콩배지찌개 (5.9.10.13.18.) · 글뱅이야채무침 (5.13.18.) · 데리야끼멘츠카츠/소스 (1.5.6.10.13.15.16.) · 깍두기(9.13.) · 콘푸레이크/우유 (2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 닭살데리야끼볶음 (5.6.13.15.) · 후랑크소시지계찹조림 (2.6.10.12.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 키위	· 친환경잡곡밥(5.) · 순두부맑은국(5.) · 돼지훈제부추볶음 (5.6.10.13.18.) · 무말랭이무침(13.18.) · 몬테크리스토샌드위치 (1.2.5.6.10.13.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 무채들깨국(5.6.18.) · 근대된장무침 · 고추장어묵볶음 (1.5.6.13.16.) · 낙지떡볶음(5.6.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 어묵무국 (1.5.6.13.16.) · 감자조림(5.6.) · 돈육탕콩강정 (1.4.5.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 콘푸레이크/우유 (2.5.6.13.)
					· 친환경잡곡밥(5.) · 팥뽕수제비국 (5.6.9.13.17.18.) · 야채계란찜(1.2.) · 오이치커리무침(5.6.) · 단호박닭볶음(15.) · 배추김치(9.13.) · 치즈케이크 (1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 두부호박된장국 (5.6.18.) · 돼지수육 (5.6.10.13.16.18.) · 상추/쌈장(5.6.16.18.) · 풀면야채무침(5.6.) · 배추겉절이(9.13.) · 매실에이드	· 추가밥 · 어묵우동 (1.2.5.6.9.13.16.) · 마늘쪽파교무침 (5.6.13.18.) · 타코야끼 (1.5.6.16.17.18.) · 달고치/양념소스 (5.6.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 던킨도넛(1.2.5.6.13.)	· 친환경현미밥 · 복어달걀국(1.13.) · 해물콩나물찜 (5.9.13.17.) · 부추겉절이(5.6.) · 돈육야채볶음(5.6.10.) · 배추김치(9.13.) · 오렌지	· 참치야채비빔밥(13.) · 유부된장국(5.6.18.) · 무생채(13.) · 오지치즈후라이 (2.5.6.10.12.13.) · 뿌링클소떡 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 키위사과주스(5.13.)	· 친환경백미밥 · 소고기떡국(1.16.) · 사과샐러드 (1.5.11.13.) · 돈사태야채볶음 (5.6.10.) · 새송이애호박볶음 (9.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 호박된장국(5.6.18.) · 양파부추겨자무침 (2.5.6.12.13.) · 박산한치킨너겟/케첩 (1.2.5.6.13.15.16.18.) · 돼지훈제바비큐 (1.5.10.13.) · 배추김치(9.13.)
					· 친환경백미밥 · 배추들깨국 (5.6.9.13.17.18.) · 콩나물우침(5.) · 우리쌀떡학박스테이크/소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 깍두기(9.13.)	· 불고기뭇초주먹밥 (1.5.6.10.13.18.) · 유부우동장국 (1.2.5.6.9.13.16.) · 찰순대찜+깨소금 (6.10.) · 매콤까르보떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 김말이튀김	· 친환경잡곡밥(5.) · 근대된장국(5.6.18.) · 우영조림(5.6.) · 치즈치킨까스/머스터드 (1.5.6.13.15.18.) · 갈치구이(13.) · 배추김치(9.13.) · 초코칩쿠키 (1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 돈육김치찌개 (9.10.13.18.) · 곤드레나물볶음(13.) · 메밀김치전병 (2.3.5.6.16.18.) · 어린이친크브레스트 (1.2.5.6.15.) · 깍두기(9.13.) · 메이플파칸파이	· 친환경잡곡밥(5.) · 청국장찌개 (5.9.13.18.) · 메추리알장조림 (1.5.6.13.) · 미역초무침 · 간장오리불고기 (5.6.13.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 콩나물계란국(1.5.) · 시래기고등어조림 (7.9.13.18.) · 참나물도라지생채 (5.6.) · 치즈닭볶음(2.15.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 얼큰대구탕 (6.9.12.13.15.17.18.) · 비빔야채만두 (1.5.6.10.15.16.18.) · 오이지무침(13.) · 배추김치(9.13.)
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	9.7		747.0	764.2	864.1	703.9	928.9	722.1	947.8
탄수화물(g)			57.7		91.9	122.5	111.8	107.2	129.0	108.5	75.6
단백질(g)	19.32	19.32	20.6		42.6	39.3	35.8	56.2	26.6	38.1	42.3
지방(g)			21.7		25.2	12.0	28.9	7.8	20.1	16.5	55.9
비타민 A(R.E)	151.94	219.61	230.1		593.5	201.0	86.8	140.0	129.3	134.1	93.3
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6		0.4	0.8	0.6	0.9	0.4	0.8	0.9
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6		0.8	0.4	0.7	0.8	0.3	0.5	0.7
비타민 C(mg)	26.57	33.39	28.9		28.6	25.6	16.2	39.4	34.8	11.4	19.7
칼슘(mg)	231.80	266.14	161.0		205.0	115.1	137.1	134.1	213.6	59.8	93.0
철분(mg)	3.65	4.63	6.5		5.1	4.0	13.2	5.0	5.4	2.6	2.8

* 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 ⑬야생산삼 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑳갯