

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량	3월 8일(월)	3월 9일(화)	3월 10일(수)	3월 11일(목)	3월 12일(금)	3월 13일(토)	3월 14일(일)	
	· 친환경백미밥 · 소고기야채죽(16.) · 무말랭이무침(13.18.) · 허브칼집소세지/케첩(2.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 녹차플레이크(1.2.5.6.)	· 친환경백미밥 · 북어무국(13.) · 매콤돈육버섯볶음(5.6.10.13.18.) · 갈릭크런치생선까스/타르소스(1.2.5.6.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 바나나우유(2.)	· 친환경백미밥 · 부대찌개(2.6.9.10.13.18.) · 오리훈제숙주무침(5.6.9.12.13.17.18.) · 새송이버섯볶음(9.13.) · 깍두기(9.13.) · 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 두부계란국(1.5.) · 돈육숙주볶음우동(5.6.9.10.12.13.17.18.) · 두부담은찰도그를(1.2.5.6.12.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 모닝시리얼우유(2.5.)	· 친환경백미밥 · 소고기떡국(1.16.) · 양념깻잎지(13.18.) · 돈육야채볶음(5.6.10.) · 배추김치(9.13.) · 크랜베리아몬드그레놀라/우유(2.4.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 콩비지찌개(5.9.10.13.18.) · 돈육계란장조림(1.10.13.) · 들나물/초장 · 배추김치(9.13.) · 달콤한초코칩머핀(1.2.5.6.13.)		
	· 친환경잡곡밥(5.) · 어묵무국(1.5.6.13.16.) · 돈등뼈감자찜(5.6.10.) · 참나물도라지초무침(5.6.) · 스펠달갈볶음(1.2.6.10.13.) · 배추김치(9.13.) · 짜먹는워터젤리(포도)	· 참치김치볶음밥/김가루(5.9.13.18.) · 근대된장국(5.6.18.) · 버터갈릭감자튀김(1.2.5.6.13.) · 데리야기달걀개구이(5.6.13.15.) · 깍두기(9.13.) · 모듬컵과일	· 추가밥 · 바지락수제비(대)(5.6.9.13.16.18.) · 김치왕교자만두(1.5.6.10.13.18.) · 과일샐러드(1.5.12.) · 배추겉절이(9.13.) · 던킨도넛(1.2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 곱탕/소면(1.2.5.6.16.18.) · 고등어우조림(5.6.7.) · 부추겉절이(5.6.) · 비엔나야채볶음(2.6.10.15.) · 배추김치(9.13.) · 떡먹는요구르트(복숭아)(2.11.)	· 친환경흑미밥 · 돈육김치찌개(9.10.13.18.) · 연두부/양념장(5.) · 미역줄기볶음(5.) · 코코슈레드팬츠까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18.) · 깍두기(9.13.) · 청포도에이드(5.13.)	· 친환경백미밥 · 달콤탕(15.) · 돼지갈비감자찜(5.6.10.13.) · 상추부추무침 · 칠리맛살볶음(1.5.6.12.13.) · 깍두기(9.13.)		
	· 친환경잡곡밥(5.) · 버섯들깨국 · 도토리묵야채무침(5.6.) · 김부각(5.) · 치즈치킨/까스/머스터드(1.5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 해물짬뽕국(6.9.13.17.18.) · 골뱅이무침/소면(1.5.6.13.18.) · 콘치즈어니언토끼까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) · 삼치구이(5.6.)	· 친환경백미밥 · 오징어미나리국(17.) · 건파래쪽파무침 · 감자채맛살볶음(18.) · 춘천식당갈비(5.6.15.) · 배추겉절이(9.13.) · 배추김치(9.13.)	· 김가루밥(13.) · 열갈이된장국(5.6.18.) · 매콤떡볶이(1.2.5.6.12.13.16.) · 순대야채볶음(6.10.) · 단호박튀김(1.5.6.10.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 맑은미역국(13.) · 떡갈비데리야끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 비빔야채만두(1.5.6.10.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 바나나			

식재료	원산지						
쌀	국내산						
김치류/고춧가루	국내산/국내산						
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/수입산(호주산)						
돼지고기/가공품	국내산/국내산						
닭고기/가공품	국내산/국내산						
오리고기/가공품	국내산/국내산						
뱅장어/가공품	국내산						
낙지/가공품	수입산(베트남)						
명태/가공품	수입산(러시아)						
고등어/가공품	국내산						
갈치/가공품	수입산(세네갈)						
오징어/가공품	국내산/수입산						
꽃게/가공품	국내산						
두부/콩	국내산						
다량어	원양산						
아귀	국내산						
쭈꾸미	수입산(베트남)						
비고							

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	9.8	723.2	901.8	741.5	737.0	907.7	674.5
탄수화물(g)			54.4	94.3	118.7	109.2	99.3	126.3	80.9
단백질(g)	19.32	19.32	17.1	44.3	40.7	23.4	34.1	30.2	44.7
지방(g)			28.5	19.5	30.8	25.2	21.3	30.7	18.4
비타민 A(R.E)	151.78	219.41	152.9	176.0	266.0	118.7	117.9	85.8	81.4
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.4	0.5	0.4	0.6	0.4	0.8
리보플라빈(mg)	0.35	0.40	0.5	0.6	0.4	0.4	0.8	0.3	0.4
비타민 C(mg)	26.57	33.40	21.8	10.0	15.5	21.1	52.4	10.2	8.6
칼슘(mg)	231.97	266.21	169.8	125.0	136.2	227.9	195.9	164.2	203.0
철분(mg)	3.65	4.63	6.8	3.5	6.1	16.4	4.2	3.9	3.1

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