

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량					10월 26일(월)	10월 27일(화)	10월 28일(수)	10월 29일(목)	10월 30일(금)	10월 31일(토)	
					· 친환경잡곡밥(5.) · 감자된장국(5.6.18.) · 돈육떡볶음(5.6.10.) · 사각취포볶음 · 새우동그랑땡/케첩 (1.5.6.9.10.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 소고기야채죽(16.) · 멸치호두조림(13.14.) · 시금치나물 · 벌이된멘츠카츠/소스 (1.5.6.10.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 콘푸레이크/우유 (2.5.6.13.) · 참치김치볶음 (9.13.18.) · 야채계란말이(1.) · 깍두기(9.13.) · 치즈머핀(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 김치콩나물국 (5.9.13.18.) · 청 포묵/양념장 (5.6.13.) · 고추송송고기말이/케 첩(2.5.6.10.12.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 녹차롤케이크 (1.2.5.6.)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 돈사태감자찜 (5.6.10.) · 파콘치킨샐러드 (1.2.5.6.13.15.16.) · 깍두기(9.13.) · 초코우유(2.5.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 무채된장국(5.6.18.) · 깻순나물 · 오징어야채무침(17.) · 감자채볶음(2.6.10.) · 배추김치(9.13.)	
					· 친환경수수밥 · 돈육김치찌개 (9.10.13.18.) · 삼치무조림(5.6.) · 달걀햄볶음(1.2.6.10.) · 미역줄기볶음(5.) · 통채다크럼치즈스틱 (1.2.6.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경보리밥 · 청국장찌개 (5.9.13.18.) · 콩나물무침(5.) · 돈육버섯볶음 (5.6.10.13.18.) · 치킨텐더도파야를 (1.2.5.6.10.12.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 대파크럼치즈파이 (1.2.5.6.)	· 고추참치비빔밥/김가 루(1.5.6.12.13.) · 열무된장국(5.6.18.) · 갈비만두 (1.5.6.10.18.) · 계란후라이(1.) · 배추김치(9.13.) · 투게더시그니처 (1.2.5.)	· 친환경백미밥 · 꼬치어묵국 (1.5.6.13.16.) · 두부양념조림(5.6.13.) · 안동닭찜 (5.6.8.13.15.) · 맛김(13.) · 깍두기(9.13.) · 포도주스(5.13.)	· 햅야채볶음밥 (2.5.6.10.13.18.) · 쪽파계란국(1.) · 고구마생크림샐러드 (1.2.5.13.) · 마늘콩볶음 (5.6.13.18.) · 황금알카츠/케첩 (1.5.6.10.12.) · 배추김치(9.13.) · 화인콜(2.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 얼큰복어국(13.) · 푸실리샐러드 (1.5.6.13.) · 근대나물 · 닭야채볶음(5.6.15.) · 배추김치(9.13.)	
					· 친환경잡곡밥(5.) · 얼큰대구탕 · 치커리사과무침 · 오리야채볶음(5.6.) · 옥수수전(2.5.6.13.) · 배추김치(9.13.)	· 김가루밥(13.) · 청경채된장국(5.6.18.) · 어묵떡볶이 (1.2.5.6.13.16.) · 찰순대림+깨소금 (6.10.) · 김말이튀김 (1.5.6.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 삼색수제비국(1.5.6.) · 고춧잎나물 · 골뱅이무침/소면 (1.5.6.13.18.) · 춘천식당갈비(5.6.15.) · 배추김치(9.13.)	· 하이라이스 (1.2.5.6.10.12.13.16.) · 두부된장국(5.6.18.) · 과일샐러드(1.5.12.) · 오이지무침(13.) · 수제순살치킨/양념소 스(5.6.12.13.15.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 동태무국 · 오리훈제/무쌈 (1.5.13.) · 열갈이나물 · 김부각(5.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 미역들깨국 · 갈치감자조림(5.6.) · 돼지갈비매운떡찜 (5.6.10.13.) · 부추겉절이(5.6.) · 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
꾸꾸미					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)	783.50	783.50	4.1		729.2	876.5	862.4	740.6	867.5	789.0	
탄수화물(g)			55.1		95.7	125.8	111.8	103.4	125.2	118.5	
단백질(g)	19.76	19.76	20.0		42.1	45.1	41.5	45.0	30.8	44.2	
지방(g)			24.9		19.8	21.7	29.1	18.4	24.0	16.9	
비타민 A(R.E)	165.83	232.82	224.7		176.3	79.2	485.3	216.2	166.6	320.1	
티아민(mg)	0.27	0.35	0.6		0.5	0.7	0.7	0.3	0.7	0.5	
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.6		0.6	0.6	0.8	0.7	0.4	0.5	
비타민 C(mg)	25.00	33.40	15.7		13.3	14.7	15.5	5.7	29.4	11.4	
칼슘(mg)	246.13	295.44	152.9		164.2	106.1	230.8	158.8	104.4	91.8	
철분(mg)	3.98	5.35	5.3		3.6	3.9	10.7	4.5	3.7	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 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산염 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑳갯