

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				03월 18일(월)	03월 19일(화)	03월 20일(수)	03월 21일(목)	03월 22일(금)	03월 23일(토)	03월 24일(일)
				· 친환경백미밥 · 누룽지 · 미트볼떡데리 야끼조림 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 감자채볶음 · 밥에싸먹는햄 (1.2.5.6.10.15.16) · 배추김치(9)	· 영양닭죽(15) · 피자토스트 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 씨없는포도 · 초코칩스/우유 (2.5.6)	· 친환경백미밥 · 시금치된장국 (5.6) · 돈육채피망볶음(5.6.10.13.18) · 치킨텐더/머스 타드 (1.2.5.6.13.15.16) · 배추김치(9) · 바나나칩초코 머핀(1.2.5.6)	· 친환경백미밥 · 두부미역국(5) · 무말랭이무침 · 튀김만두/탕수 소스 (1.5.6.10.12.13.15.16.18) · 연양식반달불 고기/소스 (1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.15.16) · 배추김치(9) · 콘푸레이크/우 유(2.5.6)	· 친환경잡곡밥 (5) · 햄두부찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 모듬장조림 (1.5.6.10.13) · 깻순나물(5.6) · 고구마등심돈 까스/소스 (1.5.6.10.11) · 깻두기(9)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 바베큐소스닭조 림(5.6.12.13.15) · 미트볼야채조림 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) · 곤드레나물볶음 · 배추김치(9)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	1.7	658.5	619.3	780.9	761.8	894.1	754.1	
탄수화물(g)			52.9	91.3	94.8	88.8	128.8	81.5	81.0	
단백질(g)	19.32	19.32	15.3	20.6	24.2	40.2	22.9	32.7	37.8	
지방(g)			31.7	22.2	16.0	27.7	16.4	47.1	29.2	
비타민A(μ g RAE)	151.94	219.61	292.2	40.6	311.8	168.0	722.7	218.2	168.9	
티아민(mg)	0.31	0.37	1.1	0.4	1.0	1.0	2.6	0.6	0.5	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.7	0.2	1.0	0.5	1.1	0.7	0.5	
비타민C(mg)	26.70	33.40	31.6	25.6	41.4	23.6	53.8	13.5	19.4	
칼슘(mg)	234.00	267.00	192.5	50.4	370.7	157.2	244.3	139.9	103.4	
철분(mg)	3.70	4.70	3.5	1.6	2.3	3.3	6.2	4.1	2.7	

* 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.계, 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,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 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				03월 18일(월)	03월 19일(화)	03월 20일(수)	03월 21일(목)	03월 22일(금)	03월 23일(토)	03월 24일(일)
				· 소고기취나물 밥/양념장 (5.6.13.16) · 냉이된장찌개 (5.6.9.16.17.18) · 치커리유자청 무침(1.2.5.6) · 매편제육볶음 (5.6.10.13) · 고추잡채크로 켓/케첩 (5.6.10.12) · 깍두기(9) · 드링크요구르 트(사과)(2)	· 친환경기장밥 · 새우고기완자 탕 (1.2.5.6.9.10.16) · 도라지초무침 (5.6.13) · 참치김치볶음 (5.6.9.13.16.18) · 두부달걀전/양 념장(1.5.6.13) · 병글병글소시 지/치즈시즈닝 (1.2.5.6.10.15.16.18) · 파김치(9)	· 추가밥 · 바지락칼국수 (5.6.8.18) · 간장무채장아 찌 · 비빔야채만두 (1.5.6.10.13.15.16.18) · 토마토베리샐 러드(12.13) · 배추김치(9) · 감귤주스(13)	· 친환경을무밥 · 열갈이된장국 (5.6) · 청경채사과겉 절이(5.6.13) · 대패삼겹살콩 나물볶고기 (5.6.10.13) · 하트치즈연어 까스/타르소스 (1.2.5.6) · 배추김치(9) · 바스크치즈케 이크(1.2.5.6)	· 친환경발아현 미밥 · 부산돼지국밥 (10) · 간장어묵볶음 (1.5.6.13) · 오징어야채무 침(5.6.13.17) · 파래김자반 · 배추김치(9) · 딸기	· 친환경백미밥 · 콩비지찌개(5.9) · 돌나물/초장 (5.6.13) · 정통함박스테이 크/소스 (1.2.5.6.10.12.16) · 카레삼치구이 (2.5.6.12.13.16.18) · 배추김치(9)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	7.3	807.0	717.9	822.3	815.1	758.3	709.0	
탄수화물(g)			56.9	117.3	91.0	162.6	88.4	91.4	106.2	
단백질(g)	19.32	19.32	17.3	37.4	27.6	25.3	29.5	47.8	34.5	
지방(g)			25.8	20.8	26.4	6.9	36.2	20.6	14.7	
비타민A(μ g RAE)	151.94	219.61	161.1	218.7	124.2	132.4	168.6	161.6	95.8	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.9	0.3	0.5	0.6	0.8	0.4	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.9	0.7	0.5	0.6	0.5	0.3	
비타민C(mg)	26.70	33.40	29.2	16.9	8.1	45.0	11.6	64.5	35.4	
칼슘(mg)	234.00	267.00	195.0	301.8	194.5	170.7	194.6	113.4	165.1	
철분(mg)	3.70	4.70	5.4	6.2	3.4	10.1	2.7	4.3	3.6	

* 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 등에서 사용하는 배추/열갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 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

(석식)

주간 학교급식 영양량				03월 18일(월)	03월 19일(화)	03월 20일(수)	03월 21일(목)	03월 22일(금)	03월 23일(토)	03월 24일(일)
				· 친환경잡곡밥(5) · 감자옹심이국(17) · 시금치나물 · 오리훈제부추볶음(5.6.13.18) · 마늘햄구이/케첩(1.2.5.6.10.12.15.16) · 배추김치(9) · 스모어크리스피쿠기(2.5.6.16)	· 김가루밥 · 어묵무국(1.5.6) · 찰순대찜/깨소금 (2.5.6.10.13.16) · 매콤로제떡볶이 (1.2.5.6.10.15.16.18) · 콘치즈구이(1.2.5.13) · 배추김치(9) · 주시쿨(11.12)	· 친환경잡곡밥(5) · 순살시래기감자탕(10.13) · 건파래쪽파무침(5.6) · 춘천식당갈비(5.6.13.15.18) · 갯잎동그랑땡/케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16) · 배추김치(9)	· 친환경백미밥 · 팽이버섯된장국(5.6) · 시래기고등어조림(5.6.7.13) · 돈육야채볶음(5.6.10.13) · 호박나물(9) · 배추김치(9) · 떠먹는요플레토핑(2)	· 친환경백미밥 · 맑은소고기샤브샤브국(5.6.16) · 풀면야채무침(5.6.13) · 열무나물 · 콘치즈함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 배추김치(9)		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	6.4	707.6	765.6	839.7	705.4	867.7		
탄수화물(g)			57.1	83.1	135.8	101.7	90.1	144.7		
단백질(g)	19.32	19.32	18.4	32.9	21.8	47.8	46.8	29.7		
지방(g)			24.5	26.8	16.6	26.3	17.9	18.3		
비타민A(μg RAE)	151.94	219.61	166.2	142.0	75.3	195.9	212.5	205.5		
티아민(mg)	0.31	0.37	0.7	0.5	0.3	1.0	1.2	0.4		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.7	0.7	0.6	0.7	1.0	0.5		
비타민C(mg)	26.70	33.40	66.6	241.6	45.5	14.3	13.3	18.3		
칼슘(mg)	234.00	267.00	178.5	71.8	182.9	214.4	248.9	174.4		
철분(mg)	3.70	4.70	4.6	4.4	5.9	5.6	3.7	3.3		

* 에너지는 권장섭취량의 ±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,쭈꾸미 : 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/열갈이배추/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