

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서여여자고등학교

|                |  | 5월 23일(월)  | 5월 24일(화)  | 5월 25일(수)   | 5월 26일(목)   | 5월 27일(금)   | 5월 28일(토)   | 5월 29일(일) |
|----------------|--|--|--|---|---|---|---|-----------|
| 주간<br>학교급식 영양량 |  | · 친환경잡곡밥(5.)<br>· 누룬지<br>· 중화풍순살닭볶음<br>(5.6.8.13.15.18.)<br>· 마카로니샐러드<br>(1.5.6.13.)<br>· 배추김치(9.13.)<br>· 바나나우유(2.)   | · 친환경백미밥<br>· 얼큰김치국(9.13.18.)<br>· 청포묵/양념장<br>(5.6.13.)<br>· 피자돈까스/소스<br>(1.2.5.6.10.12.13.15.16.<br>.18.)<br>· 깍두기(9.13.)<br>· 콘푸레이크/우유<br>(2.5.6.13.)        | · 친환경백미밥<br>· 콩비지찌개<br>(5.9.10.13.18.)<br>· 돼지갈비떡찜(5.6.10.)<br>· 아까소바볶음우동<br>(5.6.9.12.13.17.18.)<br>· 배추김치(9.13.)<br>· 쫄면롤케이크(플레<br>인)(1.2.5.6.) | · 소고기야채죽(16.)<br>· 배추김치(9.13.)<br>· 오렌지<br>· 달걀푼음식빵 토스트<br>(1.2.5.6.10.13.)<br>· 초코칩스/우유<br>(2.5.6.13.)                                       | · 친환경백미밥<br>· 배추들깨국<br>· 양배추찜/쌈장<br>(5.6.16.18.)<br>· 오리떡볶음(5.6.)<br>· 깍두기(9.13.)<br>· 소프트치즈케이크<br>(1.2.5.6.13.)  | · 친환경잡곡밥(5.)<br>· 청국장찌개<br>(5.9.13.18.)<br>· 양념깻잎지(13.18.)<br>· 불닭스테이크/고구마<br>무스<br>(1.2.5.6.11.12.13.15.16<br>.18.)<br>· 배추김치(9.13.)<br>· 미니파운드케이크 |           |
|                |  | · 친환경보리밥<br>· 부대찌개<br>(2.6.9.10.13.18.)<br>· 부추겉절이(5.6.)<br>· 치킨텐더 토피아를<br>(1.2.5.6.10.12.13.15.18.)<br>· 불고기함박스테이크/<br>양송이소스<br>(1.2.5.6.10.12.13.15.16.<br>.18.)<br>· 깍두기(9.13.)<br>· 모듬과일 | · 친환경흑미밥<br>· 순두부찌개(5.6.9.13.)<br>· 도라지초무침(5.6.)<br>· 간장돼지불고기<br>(5.6.9.10.12.17.18.)<br>· 잉글리쉬머핀피자빵<br>(1.2.5.6.10.12.13.)<br>· 배추김치(9.13.)<br>· 오렌지주스(5.13.) | · 목재비빔밥/양념장<br>(5.9.13.18.)<br>· 맑은콩나물국(5.)<br>· 미나리무생채(13.)<br>· 활쫄면떡갈비<br>(1.2.5.6.10.12.15.16.)<br>· 열무김치(9.13.)<br>· 마시는플레인요구르<br>트(2.)       | · 친환경현미밥<br>· 김가루떡국(1.13.)<br>· 치커리사과무침<br>· 춘천식당갈비(5.6.15.)<br>· 카레순살방어구이<br>· 배추김치(9.13.)<br>· 수제말기침톡톡말기<br>라떼(1.2.)                        | · 양송이소프<br>(2.5.6.13.16.)<br>· 로제파스타<br>(1.2.5.6.12.13.16.18.)<br>· 오이피클(13.)<br>· 통모짜등심돈까스/소<br>스<br>(1.5.6.10.11.12.13.18.)<br>· 배추김치(9.13.)<br>· 글레드도라이스크림<br>(1.2.5.) | · 친환경백미밥<br>· 조랭이떡미역국<br>· 돈육표고야채볶음<br>(5.6.10.13.)<br>· 고등어카레구이<br>(2.5.6.7.13.16.)<br>· 배추김치(9.13.)<br>· 자몽에이드                                    |           |
|                |  | · 참치마요주먹밥<br>(1.5.13.)<br>· 꼬치어묵<br>(1.5.6.13.16.)<br>· 매콤떡볶이<br>(1.2.5.6.12.13.16.)<br>· 순대야채볶음(6.10.)<br>· 고구마튀김(1.6.)<br>· 배추김치(9.13.)  | · 친환경백미밥<br>· 감자된장국(5.6.18.)<br>· 부추계란찜(1.2.)<br>· 열무나물<br>· 황금알카츠/케첩<br>(1.5.6.10.12.)<br>· 배추김치(9.13.)   | · 친환경백미밥<br>· 오징어무국(17.)<br>· 오리훈제콩나물볶음<br>(5.13.)<br>· 스펀지자구이<br>(1.2.5.6.10.)<br>· 배추김치(9.13.)<br>· 스위트플럼주스<br>(5.13.)                          | · 친환경백미밥<br>· 한우육개장<br>(2.5.6.13.16.18.)<br>· 숯불바베큐스닭조<br>림(5.6.12.13.15.18.)<br>· 오징어야채볶음<br>(1.5.6.13.17.)<br>· 곤드레나물(13.)<br>· 배추김치(9.13.) |   |   |           |

| 식재료         | 원산지                  |
|-------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| 쌀           | 국내산                  |
| 김치류/고춧가루    | 국내산/국내산              |
| 쇠고기(종류)/가공품 | 국내산(한우)/<br>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<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 주평균<br>섭취량 | 영양량   | 영양량   | 영양량   | 영양량   | 영양량   | 영양량   |
|------------|-----------|-----------|------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 에너지(kcal)  | 730.47    | 730.47    | 10.2       | 783.4 | 717.3 | 720.6 | 807.6 | 897.6 | 766.7 |
| 탄수화물(g)    |           |           | 57.5       | 109.9 | 107.4 | 113.7 | 112.2 | 119.3 | 98.8  |
| 단백질(g)     | 19.32     | 19.32     | 18.7       | 34.7  | 48.6  | 29.3  | 43.2  | 27.4  | 45.3  |
| 지방(g)      |           |           | 23.8       | 22.8  | 12.6  | 19.3  | 23.5  | 25.2  | 10.6  |
| 비타민 A(R.E) | 151.94    | 219.61    | 190.3      | 70.4  | 126   | 345.1 | 262.0 | 148.1 | 77.3  |
| 티아민(mg)    | 0.31      | 0.37      | 0.6        | 0.8   | 0.9   | 0.5   | 0.4   | 0.2   | 0.7   |
| 리보플라빈(mg)  | 0.34      | 0.41      | 0.5        | 0.4   | 0.8   | 0.5   | 0.5   | 0.4   | 0.7   |
| 비타민 C(mg)  | 26.57     | 33.39     | 20.1       | 7.4   | 51.9  | 18.3  | 11.8  | 11.3  | 6.9   |
| 칼슘(mg)     | 231.80    | 266.14    | 213.6      | 102.5 | 305.2 | 204.2 | 232.6 | 223.7 | 51.5  |
| 철분(mg)     | 3.65      | 4.63      | 3.9        | 4.1   | 4.7   | 3.9   | 2.5   | 4.4   | 2.9   |

\* 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