

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량					5월 23일(월)	5월 24일(화)	5월 25일(수)	5월 26일(목)	5월 27일(금)	5월 28일(토)	5월 29일(일)
					· 친환경잡곡밥(5.) · 누룽지 · 중화풍순살닭볶음 (5.6.8.13.15.18.) · 마카로니샐러드 (1.5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 바나나우유(2.)	· 친환경백미밥 · 얼큰김치국(9.13.18.) · 청포묵/양념장 (5.6.13.) · 피자돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16 .18.) · 깍두기(9.13.) · 콘푸레이크/우유 (2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 콩비지찌개 (5.9.10.13.18.) · 돼지갈비떡찜(5.6.10.) · 아까소바볶음우동 (5.6.9.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 쫄면롤케이크(플레 인)(1.2.5.6.)	· 소고기야채죽(16.) · 배추김치(9.13.) · 오렌지 · 달걀푼은식빵토스트 (1.2.5.6.10.13.) · 초코칩스/우유 (2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 배추들깨국 · 양배추찜/쌈장 (5.6.16.18.) · 오리떡볶음(5.6.) · 깍두기(9.13.) · 소프트치즈케이크 (1.2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 청국장찌개 (5.9.13.18.) · 양념깻잎지(13.18.) · 불닭스테이크/고구마 무스 (1.2.5.6.11.12.13.15.16 .18.) · 배추김치(9.13.) · 미니파운드케이크	
					· 친환경보리밥 · 부대찌개 (2.6.9.10.13.18.) · 부추겉절이(5.6.) · 치킨텐더토피아를 (1.2.5.6.10.12.13.15.18) · 불고기함박스테이크/ 양송이소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 깍두기(9.13.) · 모듬과일	· 친환경흑미밥 · 순두부찌개(5.6.9.13.) · 도라지초무침(5.6.) · 간장돼지불고기 (5.6.9.10.12.17.18.) · 잉글리쉬머핀피자빵 (1.2.5.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 오렌지주스(5.13.)	· 묵채비빔밥/양념장 (5.9.13.18.) · 맑은콩나물국(5.) · 미나리무생채(13.) · 활쫄면떡갈비 (1.2.5.6.10.12.15.16.) · 열무김치(9.13.) · 마시는플레인요구르 트(2.)	· 친환경현미밥 · 김가루떡국(1.13.) · 치커리사과무침 · 춘천식당갈비(5.6.15.) · 카레순살볶아구이 · 배추김치(9.13.) · 수제말기침톡톡말기 라떼(1.2.)	· 양송이소프 (2.5.6.13.16.) · 로제파스타 (1.2.5.6.12.13.16.18.) · 오이피클(13.) · 통모짜등심돈까스/소 스 (1.5.6.10.11.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 글래도라이이스크림 (1.2.5.)	· 친환경백미밥 · 조랭이떡미역국 · 돈육표고야채볶음 (5.6.10.13.) · 고등어카레구이 (2.5.6.7.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 자몽에이드	
					· 참치마요주먹밥 (1.5.13.) · 꼬치어묵국 (1.5.6.13.16.) · 매콤떡볶이 (1.2.5.6.12.13.16.) · 순대야채볶음(6.10.) · 고구마튀김(1.6.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 감자된장국(5.6.18.) · 부추계란찜(1.2.) · 열무나물 · 황금알카츠/케첩 (1.5.6.10.12.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 오징어무국(17.) · 오리훈제콩나물볶음 (5.13.) · 스펀김자구이 (1.2.5.6.10.) · 배추김치(9.13.) · 스위트폴름주스 (5.13.)	· 친환경백미밥 · 한우육개장 (2.5.6.13.16.18.) · 열갈이교추장무침 · 파채돈육볶고기 (5.6.10.13.18.) · 녹두만두전(1.5.6.10.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 청경채된장국(5.6.18.) · 숯불바베큐소스닭조 림(5.6.12.13.15.18.) · 오징어야채볶음 (1.5.6.13.17.) · 곤드레나물(13.) · 배추김치(9.13.)		
					· 식재료	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
햄장어/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	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 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑳갯