

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량		6월 27일(월)	6월 28일(화)	6월 29일(수)	6월 30일(목)						
		· 친환경잡곡밥(5.) · 누룽지 · 부추계란찜(1.2.) · 돈육숙주볶음 (5.6.9.10.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 초코케이크/우유 (2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 단호박죽 · 매추리알근약조림 (1.5.6.13.) · 매크달날개구이 (13.15.) · 배추김치(9.13.) · 아몬드후레이크/우유 (2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 연두부맑은국(5.) · 돈사태떡찜(5.6.10.) · 케이준샐러드 (1.2.5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 떠먹는요플레토평 (1.2.)	· 친환경백미밥 · 감자수제비국(1.5.6.) · 참치김치볶음 (9.13.18.) · 스펀달갈전/케첩 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 깍두기(9.13.) · 초코파운드케이크 (1.2.5.6.)	· 친환경흑미밥 · 견세우아육국 (5.6.9.13.18.) · 매크콩나물무침(5.) · 돈육잡채 (5.6.8.10.13.18.) · 콘치즈함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16. 18.) · 배추김치(9.13.) · 던킨도넛(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 부대찌개 (2.6.9.10.13.18.) · 쇠갓두부무침(5.) · 돈육당면볶음 (5.6.8.10.13.18.) · 녹두만두전(1.5.6.10.) · 깍두기(9.13.) · 끼리블루베리크림치즈 찰떡(2.6.)	· 추가밥 · 초계국수 (1.5.6.9.13.15.16.18.) · 비빔야채만두 (1.5.6.10.15.16.18.) · 유자단무지맛살냉채 (5.6.13.) · 타코야끼 (1.5.6.16.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 매치니코프(사과 맛)(2.)	· 대만식행치즈샌드위치 (1.2.5.6.10.15.16.18.) · 따옴주스(13.) · 오븐에구운고단백넛 츠바사삭(1.2.4.5.6.)		
		· 크림스프 (2.5.6.13.16.) · 로제파스타 (1.2.5.6.12.13.16.18.) · 오이피클(13.) · 통등심토끼스/소스 (1.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 플라워파이/슈가파우더 (1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 열무된장국(5.6.18.) · 연근흑임자소스무침 (1.5.6.13.18.) · 볼케이노오리불고기 (5.6.13.) · 고등어카레구이 (2.5.6.7.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 화이트마카다미아구	· 친환경백미밥 · 무채된장국(5.6.18.) · 미역국수야채무침 (5.6.) · 울외장아찌 · 매크제육볶음 (5.6.10.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 감자들깨국 · 새송이버추초무침 · 비엔나야채볶음 (2.6.10.15.) · 춘천식당갈비(5.6.15.) · 배추김치(9.13.)						
		식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	
쌀	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			
김치류/고춧가루	국내산/국내산	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)	국내산(한우)/수입산(호주산)			
돼지고기/가공품	국내산/국내산	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	국내산/국내산			
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
뱅장어/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			
낙지/가공품	수입산(베트남)	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)	수입산(러시아)			
고등어/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			
갈치/가공품	수입산(세네갈)	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	국내산/수입산			
꽃게/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			
두부/콩	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			
다량어	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산			
아귀	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			
쭈꾸미	수입산(베트남)	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		
에너지(kcal)	730.47	730.47	10.2	804.8	807.9	944.3	662.0				
탄수화물(g)			55.0	105.4	113.7	134.1	88.7				
단백질(g)	19.32	19.32	18.6	33.4	47.5	43.5	25.5				
지방(g)			26.4	27.9	17.3	24.8	24.4				
비타민 A(R.E)	151.94	219.61	204.8	449.1	237.0	133.1					
티아민(mg)	0.31	0.37	0.7	0.7	1.0	0.4	0.7				
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.7	0.5	0.7	1.1	0.4				
비타민 C(mg)	26.57	33.39	35.2	21.5	13.5	16.4	89.3				
칼슘(mg)	234.00	267.00	241.4	173.2	124.0	239.6	428.6				
철분(mg)	3.65	4.63	4.0	4.3	5.0	4.9	1.6				

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