

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.) · 초코칩스/우유 (2.5.6.13.) | · 친환경백미밥 · 단호박죽 · 메추리알곤약조림 (1.5.6.13.) · 매크달걀개구이 (13.15.) · 배추김치(9.13.) · 아몬드후레이크/우유 (2.5.6.13.) | · 친환경잡곡밥(5.) · 연두부말은국(5.) · 돈사태떡볶이(5.6.10.) · 케이준샐러드 (1.2.5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 떡먹는요플레토핑 (1.2.) | · 친환경백미밥 · 삼색수제비국(1.5.6.) · 참치김치볶음 (9.13.18.) · 스펀달걀전/케첩 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 깍두기(9.13.) · 초코파운드케이크 (1.2.5.6.) | | | |
| | | | | · 친환경흑미밥 · 견새우아욱국 (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.) · 속갓두부무침(5.) · 돈육당면볶음 (5.6.8.10.13.18.) · 녹두만두전(1.5.6.10.) · 깍두기(9.13.) · 끼리블루베리크림치 즈찰떡(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.) · 메치니코프(사과 맛)(2.) | · 대만식햄치즈샌드위 치(1.2.5.6.10.15.16.18.) · 따옴주스(13.) · 오븐에구운고단백넛 츠바사삭(1.2.4.5.6.) | | | |
| | | | | · 크립스프 (2.5.6.13.16.) · 로제파스타 (1.2.5.6.12.13.16.18.) · 오이피클(13.) · 통등심돈까스/소스 (1.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 플라워파이/슈가파우 더(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.) · 화이트마카다미아쿠 | · 친환경백미밥 · 무채된장국(5.6.18.) · 미역국수야채무침 (5.6.) · 올외장아찌 · 매크제육볶음 (5.6.10.13.18.) · 배추김치(9.13.) | · 친환경잡곡밥(5.) · 감자들깨국 · 새송이부추초무침 · 비엔나야채볶음 (2.6.10.15.) · 춘천식갈뎡비(5.6.15.) · 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 |
| 뱅창어/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) | 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 ⑬야생산염 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑳갯