

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량					7월 5일(월)	7월 6일(화)	7월 7일(수)	7월 8일(목)	7월 9일(금)	7월 10일(토)	7월 11일(일)
					· 친환경백미밥 · 소고기야채죽(1.6.) · 꺾리고돼지고기장조림(1.5.6.10.13.) · 소떡소떡/양념소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 초코썬/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 설렁탕/당면(1.2.5.6.8.16.18.) · 다시마쌈/초장(5.6.13.) · 간장오리불고기(5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 바나나	· 친환경백미밥 · 시래기된장국(5.6.13.18.) · 콩나물무침(5.) · 돈육청경채굴소스볶음(5.6.9.10.12.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 달콤한초칩머핀(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 단호박죽 · 소시지브로콜리볶음(2.5.6.10.15.18.) · 맥콤닭봉그릴구이(13.15.) · 배추김치(9.13.) · 아몬드후레이크/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 미트볼야채조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 치커리겔leti(5.6.13.) · 두부달걀전/양념장(1.5.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 매크로나물국(5.) · 깻잎달걀말이(1.) · 고구마함박스테이크/양송이소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 쏘독롤케이크(플레인)(1.2.5.6.)	
					<시험기간간편식> · 수제치킨버거(1.2.5.6.10.12.16.) · 따옴주스(13.)	<시험기간간편식> · 김치참치주먹밥(1.5.9.13.) · 대만식행차스낵드워치(1.2.5.6.10.15.16.18.) · 열라이브(블러드오렌지)(13.)	· 목채비빔밥/양념장(5.9.13.18.) · 쪽파계란국(1.) · 무생채(13.) · 뽕글뽕글소시지/치즈시즈닝(1.2.5.6.9.10.15.16.18.) · 열무김치(9.13.) · 북송아이스티(11.)	· 친환경백미밥 · 부대찌개(2.6.9.10.13.18.) · 돈사태떡볶(5.6.10.) · 열갈이나물 · 감자크로켓/케첩(1.5.6.10.12.13.15.) · 석박지(9.13.18.) · 수박	· 친환경흑미밥 · 유부된장국(5.6.18.) · 불루베리무피클 · 버터갈릭감자튀김(1.2.5.6.13.) · 치킨반마리오브구이(15.) · 배추김치(9.13.) · 수제자몽에이드(5.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 복어무국(13.) · 돈육야채볶음(5.6.10.) · 김부각(5.) · 곶감어구이(5.6.7.13.) · 배추김치(9.13.)	
					· 친환경잡곡밥(5.) · 얼큰김치국(9.13.18.) · 우렁조림(5.6.) · 아몬드꿀단호박찜(13.) · 피자토끼/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 깻두기(9.13.)	· 후리카케볶음밥(1.5.9.13.16.) · 어묵무국(1.5.6.13.16.) · 맥콤떡볶이(1.2.5.6.12.13.16.) · 찰순대찜+깨소금(6.10.) · 김말이튀김(1.5.6.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 한우육개장(2.5.6.13.16.18.) · 시래기나물(5.6.13.18.) · 순살불닭볶음음용(5.6.9.13.15.17.18.) · 콘치즈떡갈비구이(1.2.5.6.10.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 팽이버섯된장국(5.6.18.) · 풀면야채무침(5.6.) · 미역줄기볶음(5.) · 오곡치킨까스/머스터드(1.5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 두부미역국(5.13.) · 돼지갈비떡볶(5.6.10.) · 건고구마순볶음 · 카레삼치구이(2.5.6.13.16.) · 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
뽕장어/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	권장 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	9.0	747.5	747.7	695.6	727.3	1,063.0	749.3		
탄수화물(g)			52.1	74.2	125.6	133.7	100.1	93.5	67.8		
단백질(g)	19.32	19.32	18.8	27.8	30.3	19.1	44.6	67.9	47.0		
지방(g)			29.2	39.6	15.8	12.5	16.9	46.4	11.3		
비타민 A(R.E)	151.78	219.41	213.6	103.9	133.2	328.3	319.1	183.4	128.9		
티아민(mg)	0.31	0.37	0.7	0.5	0.6	0.2	1.2	0.8	0.7		
리보플라빈(mg)	0.35	0.40	0.5	0.5	0.3	0.3	0.6	0.7	0.8		
비타민 C(mg)	26.57	33.40	57.2	92.9	155.0	16.9	15.4	5.6	10.3		
칼슘(mg)	231.97	266.21	217.5	412.2	325.9	117.7	120.6	111.0	66.6		
철분(mg)	3.65	4.63	4.1	5.1	4.0	2.8	3.2	5.2	3.1		

* 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 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑲갯