

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량					10월 19일(월)	10월 20일(화)	10월 21일(수)	10월 22일(목)	10월 23일(금)	10월 24일(토)	10월 25일(일)
					· 친환경백미밥 · 아몬드후레이크/우유 (2.5.6.13.) · 연두부맑은국(5.) · 파리고추알아묵볶음 (1.5.6.13.16.) · 버섯잡채 (5.6.8.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 참치야채죽(13.) · 파리고추돼지고기장 조림(1.5.6.10.13.) · 매크롬달봉그릴구이 (13.15.) · 배추김치(9.13.) · 생크림카스테라 (1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 오징어미나리국(17.) · 우영조림(5.6.) · 오리버섯볶음 · 콘치즈구이(1.2.5.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 흑임자깨죽 · 치즈그릴비엔나볶음 (1.2.6.10.15.) · 치킨데리야끼볶음 (5.6.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 레몬크림치즈파이 (1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 초코체크/우유 (2.5.6.13.) · 근대원장국(5.6.18.) · 도토리묵/양념장(5.) · 오리훈제콩나물볶음 (5.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 건새우아욱국 (5.6.9.13.18.) · 들나물/초장 · 간동두부강정 (5.6.12.13.18.) · 스펀달갈전/케첩 (1.2.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.)	
					· 나시고랭볶음밥 (1.5.6.9.12.13.16.18.) · 팽이버섯미소된장국 (5.6.18.) · 오이부추무침 · 블랙페퍼함박스테이 크/양송이소 (1.2.5.6.10.12.13.15.16 .) · 배추김치(9.13.) · 치즈에그타르트 (1.2.5.6.13.)	· 짜장라이스 (5.6.10.13.16.) · 해물팜볶국 (6.9.13.17.18.) · 김치왕교자만두 (1.5.6.10.13.18.) · 단무지무침 · 배추김치(9.13.) · 요구르트(2.)	· 친환경흑미밥 · 김치콩나물국 (5.9.13.18.) · 갈치무조림(5.6.) · 쪽파무침 · 뽕없는달갈비(5.6.15.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경기장밥 · 열갈이된장국(5.6.18.) · 양념깻잎지(13.18.) · 야채계란찜(1.2.) · 눈꽃치즈돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 매실에이드	· 추가밥 · 잔치국수/양념장 (5.6.9.13.18.) · 오징어김치전 (1.2.6.9.13.17.18.) · 순살파닭/오리엔탈소 스(1.2.5.6.12.13.15.18.) · 깍두기(9.13.) · 조각메론	· 친환경잡곡밥(5.) · 닭미역국(15.) · 무나물(5.) · 실곤약야채무침 (5.6.13.) · 껌바로우/소스 (1.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.)	
					· 친환경잡곡밥(5.) · 김가루떡만두국 (1.5.6.10.13.16.18.) · 미나리초무침(5.6.) · 닭감자볶음(5.6.15.) · 코코넛새우까스/타르 소스 (1.2.5.6.9.13.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 두부김치국 (5.9.13.18.) · 풀면야채무침(5.6.) · 스펀달갈볶음 (1.2.6.10.13.) · 느타리버섯들깨볶음 · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 매크롬어묵국 (1.5.6.13.16.) · 숙주맛살무침 (1.5.6.13.) · 돈사태야채볶음 (5.6.10.) · 고구마맛탕(2.6.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 바지락우국(18.) · 오삼불고기 (5.6.10.17.) · 동그랑땡전 (1.2.5.6.10.12.15.16.) · 다시마부각 · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 배추들깨국 · 닭날개간장조림 (6.9.12.13.15.17.18.) · 상추겉절이(5.6.13.) · 마늘행구이/케첩 (6.10.12.13.) · 열무김치(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
다랑어					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)	783.50	783.50	1.0		801.4	744.8	724.2	831.2	755.5	780.8	
탄수화물(g)			57.0		95.9	132.0	103.5	107.4	124.0	120.8	
단백질(g)	19.76	19.76	19.5		38.3	36.7	45.8	32.3	39.7	24.5	
지방(g)			23.5		29.9	8.3	15.6	29.2	20.0	11.8	
비타민 A(R.E)	165.83	232.82	213.4		110.4	146.4	175.2	388.6	246.3	79.1	
티아민(mg)	0.27	0.35	0.4		0.5	0.6	0.5	0.3	0.2	0.4	
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.5		0.6	0.4	0.3	0.7	0.4	0.3	
비타민 C(mg)	25.00	33.40	16.7		9.3	30.1	15.2	14.6	14.3	10.9	
칼슘(mg)	246.13	295.44	159.1		124.1	187.1	125.9	266.4	92.0	110.3	
철분(mg)	3.98	5.35	6.0		5.1	12.5	3.8	5.4	3.3	9.7	

* 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