

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량				1월 4일(월)	1월 5일(화)	1월 6일(수)	1월 7일(목)	1월 8일(금)	1월 9일(토)	1월 10일(일)
						· 친환경백미밥 · 누룽지 · 양념깻잎지(13.18.) · 고추장어묵볶음 (1.5.6.13.16.) · 바삭한치킨너겟/머스타드 (1.2.5.6.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 근대된장국(5.6.18.) · 감자조림(5.6.) · 오리훈제콩나물볶음 (5.13.) · 배추김치(9.13.) · 계란샐러드샌드위치 (1.2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 시래기된장국 (5.6.13.18.) · 둔등뼈감자찜(5.6.10.) · 야채계란말이(1.) · 배추김치(9.13.) · 메이플칸파이 (1.2.5.6.13.14.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 초코채스/우유 (2.5.6.13.) · 얼큰감자국(13.) · 오징어야채무침(17.) · 깐쇼새우 (1.5.6.9.12.13.18.) · 배추김치(9.13.)	
						· 친환경보리밥 · 부대찌개 (2.6.9.10.13.18.) · 야채계란찜(1.2.) · 오이무침(5.6.) · 돈육야채볶음(5.6.10.) · 깍두기(9.13.) · 소프트치즈케이크 (1.2.5.6.13.)	· 친환경보리밥 · 맑은감자국 · 목은지닭찜 (9.13.15.18.) · 갯손나물 · 느타리버섯탕수 (1.5.6.10.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 사과주스(5.13.)	· 참치마요주먹밥 (1.5.13.) · 두부된장국(5.6.18.) · 매콤떡볶이 (1.2.5.6.12.13.16.) · 순대야채볶음(6.10.) · 김말이튀김 (1.5.6.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 햄김치볶음밥/김가루 (2.5.6.9.10.13.18.) · 맑은콩나물국(5.) · 피자돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 알감자버터구이(2.) · 깍두기(9.13.) · 감귤주스(5.13.)	
						· 친환경잡곡밥(5.) · 건새우미역국(9.13.) · 떡갈비데리야끼조림 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 도토리묵야채무침 (5.6.) · 참치김치볶음 (9.13.18.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 김치수제비 (5.6.9.13.18.) · 삼치감자조림(5.6.) · 아삭이고추원장무침 · 고구마순살반달돈까스/소스 (1.2.5.6.10.11.12.13.16.18.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 어묵무국 (1.5.6.13.16.) · 콩나물무침(5.) · 뼈없는닭갈비(5.6.15.) · 오징어김치전 (1.2.6.9.13.17.18.) · 깍두기(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
뱅장어/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)	783.50	783.50	3.8			782.9	801.7	856.0	712.5	
탄수화물(g)			54.6			87.5	116.4	133.8	106.2	
단백질(g)	19.76	19.76	19.7			55.6	39.7	26.9	24.0	
지방(g)			25.7			24.9	21.3	24.5	24.2	
비타민 A(R.E)	165.83	232.82	313.5			346.4	388.3	205.7	163.6	
티아민(mg)	0.27	0.35	0.6			1.0	0.6	0.3	0.4	
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.8			1.1	0.6	0.6	0.3	
비타민 C(mg)	25.00	33.40	27.9			15.9	51.2	16.5	74.5	
칼슘(mg)	246.13	295.44	179.4			174.2	193.4	170.5	103.6	
철분(mg)	3.98	5.35	9.3			4.7	9.5	13.8	3.0	

\* 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 ⑬야생산염 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑳갯