

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

		4월 11일(월)	4월 12일(화)	4월 13일(수)	4월 14일(목)	4월 15일(금)	4월 16일(토)	4월 17일(일)	
주간 학교급식 영양량		· 친환경감곡밥(5.) · 사과떡국(1.13.16.) · 청경채우침(5.6.18.) · 연양식달걀볶음(1.5.6.11.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 한라봉블레이크(1.2.5.6.)	· 소고기야채죽(16.) · 배추김치(9.13.) · 바나나 · 크랜베리아몬드그레놀라/우유(2.4.5.6.13.) · 모닝빵버거 · (1.2.5.6.10.13.15.16.)	· 친환경백미밥 · 얼큰김치국(9.13.18.) · 멸치호두조림(13.14.) · 매콤오리버섯볶음(5.6.13.) · 깍두기(9.13.) · 결박속훈합도그(1.2.5.6.10.12.15.16.18.)	· 친환경백미밥 · 흑임자깨죽 · 취나물우침 · 돈육김치볶음(9.10.13.18.) · 두부달걀전/양념장(1.5.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경감곡밥(5.) · 건홍합맑은국(13.18.) · 오리훈제숙주볶음(5.6.9.12.13.17.18.) · 고구마치즈그라탕(1.2.5.13.) · 배추김치(9.13.) · 달걀웃식빵토스트(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 배추된장국(5.6.18.) · 명엽채조림(5.6.13.) · 정통함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 깍두기(9.13.) · 방울토마토(12.)		
		· 친환경현미밥 · 바지락순두부찌개(5.6.9.13.18.) · 갯손나물 · 야채달걀말이*(1.) · 고추사삭치킨/양념소스(1.5.6.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 모듬컵과일	· 친환경보리밥 · 곱탕/소면(1.2.5.6.16.18.) · 돼지갈비떡볶이(5.6.10.) · 오이무침(5.6.) · 소시지브로콜리볶음(2.5.6.10.15.18.) · 깍두기(9.13.) · 짜먹는요구르트(2.)	· 햄김치볶음밥/김가루(2.5.6.9.10.13.18.) · 유부된장국(5.6.18.) · 아삭이고추된장무침 · 동그랑땡전(1.2.5.6.10.12.15.16.) · 고구마맛탕(2.6.13.) · 깍두기(9.13.) · 조각파인애플	· 쪽파계란국(1.) · 볶음짜장면(1.5.6.10.13.16.) · 찹쌀자꽃만두(1.5.6.10.16.18.) · 단무지무침 · 탕수육/소스(1.5.6.10.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 요구르트(2.)	· 친환경백미밥 · 열무된장국(5.6.18.) · 느타리버섯볶음 · 치즈달걀비(2.5.6.15.) · 삼치구이/갈릭피프소스(1.2.5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 수제에그타르트(1.2.5.6.13.)	· 친환경감곡밥(5.) · 달걀육개장(1.2.5.6.13.16.18.) · 가자미무조림(5.6.) · 중화풍순살달볶음(5.6.8.13.15.18.) · 시금치고추장무침 · 배추김치(9.13.)		
		· 하이라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 맑은콩나물국(5.) · 코코넛새우샐러드(1.2.5.6.9.12.13.16.) · 데리야끼 달봉구이(5.6.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 청포도에이드(5.13.)	· 친환경백미밥 · 양송이스프(2.5.6.13.16.) · 콘샐러드(1.5.13.) · 토마토미트스파게티(1.2.5.6.10.12.13.18.) · 수제돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 맑은감자국 · 치커리유자청무침 · 조랭이떡볶음(5.6.15.) · 만두탕수/소스(1.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 견새우미역국(9.13.) · 미나리우생채(13.) · 돈육표고야채볶음(5.6.10.13.) · 햄전/계첩(1.2.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 얼큰무채국 · 숙갓두부무침(5.) · 오리야채볶음(5.6.) · 용가리치킨너겟/머스타드(1.5.6.13.15.) · 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	9.7	783.8	880.0	729.5	813.6	800.2	749.5
탄수화물(g)			54.6	93.4	112.1	128.0	120.9	104.9	120.1
단백질(g)	19.32	19.32	20.0	47.5	40.9	33.1	36.0	47.0	46.4
지방(g)			25.4	25.1	30.1	15.2	21.7	23.7	10.1
비타민 A(R.E)	151.94	219.61	248.9	463.9	160.5	283.8	108.9	227.3	327.7
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.5	0.9	0.6	0.6	0.5	0.4
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.9	0.4	0.4	1.0	0.3	0.6
비타민 C(mg)	26.57	33.39	27.9	15.3	28.2	55.1	31.6	9.4	20.5
칼슘(mg)	231.80	266.14	203.3	231.4	77.4	151.7	410.6	145.5	150.6
철분(mg)	3.65	4.63	5.8	8.5	3.6	5.7	8.3	3.1	3.3

* 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) ⑳갓