학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

	7월 29일(월)	7월 30일(화)	7월 31일(수)	8월 1일(목)	8월 2일(금)	8월 3일(토)	8월 4일(일)
주간 학교급식 영양량	·친환경잡곡밥 5. ·맑은미역국 13. ·어묵피망볶음 1.5.6.13.16. ·산적야채조림 1.2.5.6.10.13.16.18. ·배추김치 9.13. ·검은콩두유 5.13.	·친환경백미밥 ·곰탕/소면 1.2.5.6.16.18. ·야채계란찜 1.2. ·돈육오징어볶음 10.17. ·사각쥐포볶음 ·깍두기 9.13.	·친환경백미밥 ·누룽지 ·초코첵스/우유 2.5.6.13. ·치킨너겟/머스타드 1.2.5.6.13.15.16.18. ·그릴소세지 1.2.5.6.10.13.15.18. ·배추김치 9.13.	·친환경백미밥 ·오징어무국 17. ·돈사태떡찜 10. ·야채계란말이 ·배추김치 9. ·메이플피칸파이 1.2.5.6.13.	·친환경백미밥 ·누룽지 ·미역초무침 ·돈육버섯볶음 10. ·배추김치 9.13. ·크림치즈롤데니쉬 1.2.5.6.13.14.	·친환경백미밥 ·감자맑은국 ·콘푸레이크/우유 2.5.6.13. ·시금치나물 ·닭야채볶음 15. ·배추김치 9.13.	·친환경잡곡밥 5. ·열무된장국 5.6.18. ·초코첵스/우유 2.5.6.13. ·돈육메추리알장조림 1.10.13. ·파래오징어까스/소스 1.5.6.13.17.18. ·배추김치 9.13.
	·김가루주먹밥 13. ·나가사끼짬뽕면 1.5.6.10.12.13.17.18. ·과일샐러드 1.5.12. ·매콤깐풍기/소스 1.2.5.6.12.13.15.18. ·배추김치 9.13. ·키위배플리또 5.13.	·친환경잡곡밥 5. ·배추된장국 5.6.18. ·삼치감자조림 5.6. ·오리훈제콩나물볶음 5. ·배추김치 9.13. ·갈릭파이 2.5.6.13.	·묵채비빔밥/양념장 5.9.13.18. ·유부된장국 5.6.18. ·깻순나물 ·순살파닭 1.2.5.6.12.15.16.18. ·배추김치 9.13. ·월미니 2.	·친환경수수밥 ·두부된장국 5.6.18. ·상추겉절이 ·고추장어묵볶음 1.5.6.13.16. ·오리훈제굴소스볶음 5.6.13.18. ·배추김치 9.13. ·감귤쥬스 5.13.	·참치야채비빔밥 13. ·오이냉국 ·왕만두/간장 1.5.6.10.13.16.18. ·단호박튀김 1.5.6.10.16. ·배추김치 9.13. ·우유미숫가루 2.5.	·짜장라이스 5.6.10.13.16. ·쪽파계란국 1. ·단무지무침 ·꿔바로우/소스 1.5.6.10.12.13.18. ·배추김치 9.13. ·요구르트 2.	·친환경기장밥 ·건홍합맑은국 13.18. ·마파두부 5.6.10.12.13.18. ·파래김자반 ·치킨까스/머스터드 1.5.6.13.15.18. ·배추김치 9.13.
	·친환경백미밥 ·참치김치찌개 9.13.18. ·돼지갈비감자찜 10. ·치커리사과무침 ·크림떡볶이 2.10. ·깍두기 9.13.	·친환경잡곡밥 5. ·건홍합맑은국 13.18. ·우엉조림 5.6. ·묵은지닭찜 9.13.15.18. ·체다치즈쏙쏙함박/소스 1.2.5.6.10.12.13.15.16. ·배추김치 9.13.	·친환경잡곡밥 5. ·곤약어묵국 1.5.6.13.16. ·돈육잡채 5.8.10. ·깐쇼새우 1.5.6.9.12.13.18. ·배추김치 9.13. ·떠먹는요구르트(복숭아) 2.11.	·친환경잡곡밥 5. ·김치콩나물국 5.9.13.18. ·치즈닭볶음 2.15. ·비엔나야채볶음 2.6.10.15. ·깍두기 9.13. ·초코볼도너츠 1.2.5.6.13.	·친환경백미밥 ·시래기된장국 5.6.13.18. ·고등어김치조림 7.9.13.18. ·체다치즈쏙쏙함박/소스 1.2.5.6.10.12.13.15.16. ·깍두기 9.13. ·사과주스 5.13.	·친환경백미밥 ·얼큰김치국 9.13.18. ·취나물무침 ·오리야채볶음 ·옥수수전 2.5.6.13. ·깍두기 9.13.	·친환경백미밥 ·무채들깨국 5.6.18. ·콩나물무침 5. ·뼈없는닭갈비 15. ·삼치구이 ·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
뱀장어/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	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
콩	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
비고							

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	750.00	750.00	4.7	897.3	811.5	710.4	798.2	717.6	820.6	743.3
탄수화물(g)			55.8	115.3	81.6	94.8	100.3	113.9	94.6	98.4
단백질(g)	19.00	19.00	22.0	47.4	45.3	30.7	40.4	33.1	32.8	46.3
지방(g)			22.2	15.8	32.5	6.7	26.3	14.2	11.5	16.8
비타민 A(R.E)	165.45	232.45	405.9	873.3	97.5	836.9	266.6	277.0	368.4	121.6
티아민(mg)	0.28	0.34	0.4	0.5	0.3	0.3	0.2	0.3	0.8	0.6
리보플라빈 (mg)	0.34	0.40	0.5	0.8	0.3	0.7	0.2	1.0	0.4	0.4
비타민C(mg)	25.00	33.40	43.7	50.3	41.9	36.8	53.5	18.9	49.9	54.9
칼슘(mg)	244.87	293.96	190.2	178.2	92.5	352.9	166.1	205.2	137.0	199.7
철분(mg)	3.97	5.34	8.0	16.2	5.8	7.1	7.1	3.8	8.2	8.0

* 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 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함)