

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서명여자고등학교

주간 학교급식 영양량					09월 18일(월)	09월 19일(화)	09월 20일(수)	09월 21일(목)	09월 22일(금)	09월 23일(토)	09월 24일(일)
					· 친환경잡곡밥(5) · 시래기된장국(5.6.13.18) · 야채달걀말이(1.13) · 미나돈까스/케첩 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 배추김치(9.13) · 한라봉틀케이크(1.2.5.6)	· 친환경잡곡밥(5) · 맑은감자국 · 안동닭찜(5.6.8.13.15) · 깻잎등고랑명/케첩 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 배추김치(9.13) · 초코책스/우유(2.5.6.13)	· 친환경백미밥 · 부대찌개 (2.5.6.9.10.13.18) · 청포묵김가루무침(5.13) · 매콤오리야채볶음 (5.6.13.18) · 깻두기(9.13) · 콘푸레이크/우유 (2.5.6.13)	· 친환경잡곡밥(5) · 누룽지 · 콘샐러드(1.5.13) · 돈사태고구마볶음 (5.6.10.13.18) · 배추김치(9.13) · 우유생크림카스테라 (1.2.5.6)	· 친환경백미밥 · 건새우미역국(9.13) · 갈감자조림(5.6.13) · 통살치킨까스/양념소스 (1.5.6.12.13.15.18) · 배추김치(9.13) · 듀얼팬파이(1.2.5.6)	· 친환경백미밥 · 호박된장국(5.6.18) · 미트볼케첩조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 치커리사과무침(1.2.5.6) · 갈릭크런치생선까스/타르소스(1.2.5.6.13.18) · 배추김치(9.13)	
					· 단호박밥영양밥/양념장 (5.6.13) · 돼지고기된장찌개 (5.6.9.10.16.18) · 치커리무생채(13) · 땅콩달걀찜 (1.2.4.5.6.12.13.15.16.18) · 애고들기름김 · 배추김치(9.13) · 따옴주스(13)	· 친환경찰흑미밥 · 닭개장(13.15.16) · 브로콜리숙회/초장 (5.6.13) · 파채돈육불고기 (5.6.10.13.18) · 두부달걀찜/양념장 (1.5.6.13) · 배추김치(9.13) · 크림치즈파베기(2.6)	· 추가밥 · 유부우동(5.6) · 마늘총각고무침 (5.6.13.18) · 고구마등심 돈까스/소스 (1.2.5.6.10.11.12.13.16.18) · 타코야끼(1.5.6.16.17.18) · 배추김치(9.13) · 스위트플럼주스(5.13)	· 친환경갈송합쌀밥(5) · 새우물만두국 (1.5.6.10.13.16.18) · 달걀장조림(1.5.6.13) · 깻순나물 · 치즈달걀비 (2.5.6.13.15.18) · 배추김치(9.13) · 초코칩트위스트(1.2.5.6)	· 나물비빔밥/양념고추장 (5.6) · 아욱된장국(5.6.18) · 달걀후라이(1) · 축축한크리스피함박스 · 테이크코스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 열무김치(9.13) · 포도주스(5.13)	· 친환경백미밥 · 배추들깨국 · 간장어묵조림 (1.5.6.13.16) · 파래김치자반 · 돈육깻잎볶음 (5.6.10.13.18) · 깻두기(9.13)	
					· 친환경백미밥 · 꽃게탕(5.6.8) · 시래기나물(5.6.13.18) · 대패삼겹살콩나물불고기(5.6.10.13.18) · 깻소새우 (1.5.6.9.12.13.18) · 배추김치(9.13)	· 친환경백미밥 · 팽이버섯된장국(5.6.18) · 풀면야채무침(5.6.13) · 파리고추멸치볶음 (5.6.13) · 연양식반달불고기/소스 (1.5.6.11.12.13.15.16) · 배추김치(9.13) · 파인애플주스(5.13)	· 친환경잡곡밥(5) · 얼큰북어국(13) · 느타리버섯볶음 · 닭야채볶음 (5.6.13.15.18) · 베이컨첸사디아 (2.5.6.10.12.13.16.18) · 배추김치(9.13) · 굴	· 김가루밥(13) · 꼬치어묵국(1.5.6.13.16) · 맵글라볶이 (1.2.5.6.12.13.16) · 당면튀김만두(1.5.6.17) · 콘치즈구이(1.2.5.13) · 배추김치(9.13) · 달콤자두주스	· 친환경백미밥 · 맑은소고기샤브샤브국 (5.6.7.13.16.18) · 근대나물(13) · 돈육낙지볶음 (5.6.10.13.18) · 행전/케첩 (1.2.6.10.12.13) · 배추김치(9.13)		
식재료					원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
1) 쌀					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
2) 배추					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
3) 고춧가루					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
4) 콩/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
쇠고기(종류)/가공품					국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/호주산
돼지고기/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
달고기/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
양고기/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
넙치/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
조피볼락/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
참돔/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
미꾸라지/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
뱅장어/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
낙지/가공품					베트남	베트남	베트남	베트남	베트남	베트남	베트남
5)명태/가공품					러시아	러시아	러시아	러시아	러시아	러시아	러시아
고등어/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품					세네갈	세네갈	세네갈	세네갈	세네갈	세네갈	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
참조기/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
다랑어/가공품					원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산
아귀/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
주꾸미/가공품					베트남	베트남	베트남	베트남	베트남	베트남	베트남
가리비/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
우렁행이/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
전복/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
방어/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
부세/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	9.7	737.8	825.8	899.3	767.7	776.6	640.4		
탄수화물(g)			57.0	107.3	114.2	113.3	102.2	127.7	84.2		
단백질(g)	19.32	19.32	17.3	31.7	42.3	27.0	39.7	31.1	38.0		
지방(g)			25.7	20.2	19.6	36.6	20.8	16.1	15.9		
비타민 A(mg)	151.94	219.61	168.8	139.6	89.6	58.0	280.3	276.6	153.5		
티아민(mg)	0.31	0.37	1.3	0.7	0.7	3.3	0.5	1.3	0.9		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.6	0.7	0.3	0.7	0.7	0.5		
비타민 C(mg)	26.70	33.40	32.3	87.9	22.0	18.1	13.9	19.6	10.3		
칼슘(mg)	234.00	267.00	150.5	98.4	107.3	130.7	177.0	239.3	122.8		
철분(mg)	3.70	4.70	3.6	3.6	3.2	2.8	4.1	4.3	4.2		

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성성은 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 식재료 원산지

1) 쌀: 쌀, 즉, 누룽지에 사용하는 쌀/알가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)

2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 배추/열같이배추/봄동배추

3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루

4) 콩/가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품

5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.달고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣