

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				05월 12일(월)	05월 13일(화)	05월 14일(수)	05월 15일(목)	05월 16일(금)	05월 17일(토)	05월 18일(일)
				· 친환경백미밥 · 소고기미역국 (5.6.16) · 케이준샐러드 (1.5.6.12.15.16) · 떡갈비/소스 (1.2.3.4.5.6.7.8.9. 10.11.12.15.16) · 배추김치(9) · 초코칩스/우유 (2.5.6)	· 해물짬뽕죽 (5.6.9.13.17.18) · 배추김치(9) · 거북이멜론빵 (1.2.5.6) · 그릭요거트/블루베리잼(2.13) · 오렌지	· 친환경백미밥 · 얼큰순두부국 (5) · 오이지무침 · 매콤달콤그릴구이 (2.5.6.12.13.15.18) · 밥에싸먹는햄 (1.2.5.6.10.15.16) · 배추김치(9)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 푸실리샐러드 (1.5.6.13) · 마늘쫄면치조림(5.6.13) · 매콤오리떡볶음(5.6.13.18) · 배추김치(9)	· 친환경잡곡밥 (5) · 두부된장국 (5.6) · 도토리묵야채무침(5.6.13) · 돈사태고구마볶음 (5.6.10.13.18) · 배추김치(9) · 아몬드후레이크/우유(2.5.6)		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	4.8	755.1	623.3	787.5	873.3	789.0		
탄수화물(g)			60.1	116.8	127.6	77.9	140.1	104.1		
단백질(g)	19.78	19.78	17.1	25.5	17.1	48.7	28.3	41.7		
지방(g)			22.8	19.7	4.1	30.0	20.4	21.2		
비타민A(μg RAE)	151.58	219.14	173.6	308.6	42.8	145.6	79.2	291.6		
티아민(mg)	0.30	0.37	0.9	1.5	0.6	0.8	0.3	1.1		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.7	0.8	0.2	0.6	0.5	1.3		
비타민C(mg)	26.55	33.40	29.8	30.1	65.0	19.5	10.1	24.2		
칼슘(mg)	231.13	265.58	178.6	322.6	122.5	86.6	114.2	247.1		
철분(mg)	3.65	4.65	2.9	3.1	1.4	3.2	2.8	4.1		

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 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.

* 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.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

★ 우리학교 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다. ★ 식단은 수급 상황에 따라 변동가능하오니 참고바랍니다.

1) 쌀, 잡곡 : 국내산친환경 2) 김치류(배추)/고춧가루 : 국내산 3) 콩/두부 : 국내산 4) 쇠고기/가공품 : 국내산(한우)/외국산(호주산) 5) 돼지고기/닭고기/오리고기/양고기(가공품포함) : 국내산 6) 다량어 : 원양산 7) 납치,조피불락,참돔,미꾸라지,뽕장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁챙이,전복,방어,부세(가공품포함) : 국내산 8) 낙지,꾸꾸미 : 베트남 9) 명태 : 러시아 10) 갈치 : 세네갈 11) 오징어/가공품 : 국내산/수입산

* 식재료 원산지(참고)

1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)

2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추

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

4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품

5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				05월 12일(월)	05월 13일(화)	05월 14일(수)	05월 15일(목)	05월 16일(금)	05월 17일(토)	05월 18일(일)
				·친환경찰흑미 ·사골곰탕/소면 (5.6.13.16) ·부추겉절이 (5.6.13) ·돈육야채볶음 (5.6.10.13.18) ·치즈그릴비엔 나구이 (1.2.5.10.16) ·깍두기(9) ·초코우유(2)	·친환경백미밥 ·팽이버섯된장 국(5.6) ·오리훈제/무쌈 (1.5.6.13) ·청경채사과겉 절이(5.6.13) ·고추장알어묵 볶음(1.5.6.13) ·배추김치(9) ·조각파인애플	·친환경귀리밥 ·감자수제비국 (5.6) ·콩나물무침(5) ·바질치즈돈까 스/소스(2.5.6.16) ·대파해물동그 랑땡/케첩 (1.2.5.6.10.12.15 .16.18) ·배추김치(9) ·와플/생크림 (1.2.5.6)	·참치김치볶음 밥 (5.6.9.13.16.18) ·맑은콩나물국 (5) ·상추겉절이 (5.6.13) ·매콤떡볶이 (1.2.5.6.12.13.16. 18) ·모짜렐라치즈 볼(2.5.6) ·깍두기(9) ·카네이션초코 당근케익(1.2.5.6)	·참치마요구운 주먹밥 (1.2.5.6.10) ·하트심콩버거 (1.2.5.6.10.12.16) ·양배추샐러드 (1.2.5.11.12) ·뿌링클팝콘치 킨(1.2.5.6.15) ·배추김치(9) ·수제자몽에이 드(13)		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	10.0	806.3	760.6	816.7	820.6	811.7		
탄수화물(g)			55.6	102.7	97.5	102.3	127.0	128.5		
단백질(g)	19.78	19.78	14.3	37.4	27.2	22.6	34.0	22.4		
지방(g)			30.1	25.8	29.6	34.9	20.7	23.3		
비타민A(μ g RAE)	151.58	219.14	140.4	146.7	107.1	71.9	212.5	163.6		
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	0.9	0.5	0.3	0.4	0.9		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.5	0.6	0.6	0.2	0.7	0.6		
비타민C(mg)	26.55	33.40	29.1	13.2	48.4	10.3	16.3	57.1		
칼슘(mg)	231.13	265.58	220.9	246.3	97.7	138.7	243.8	378.1		
철분(mg)	3.65	4.65	3.9	3.4	1.7	2.5	3.7	8.4		

* 에너지는 권장섭취량의 $\pm 10\%$, 구성비는 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.

* 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.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

★ 우리학교 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다. ★ 식단은 수급 상황에 따라 변동가능하오니 참고바랍니다.

1) 쌀, 잡곡 : 국내산친환경 2) 김치류(배추)/고춧가루 : 국내산 3) 콩/두부 : 국내산 4) 쇠고기/가공품 : 국내산(한우)/외국산(호주산) 5) 돼지고기/닭고기/오리고기/양고기(가공품포함) : 국내산 6) 다량어 : 원양산 7) 넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뽕장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁챙이,전복,방어,부세(가공품포함) : 국내산 8) 낙지,꾸꾸미 : 베트남 9) 명태 : 러시아 10) 갈치 : 세네갈 11) 오징어/가공품 : 국내산/수입산

* 식재료 원산지(참고)

- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
- 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
- 5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				05월 12일(월)	05월 13일(화)	05월 14일(수)	05월 15일(목)	05월 16일(금)	05월 17일(토)	05월 18일(일)
				· 친환경백미밥 · 김치수제비 (5.6.9) · 취나물무침(13) · 파채납작군만두(1.5.6.13) · 로제소스함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) · 깍두기(9) · 드링킹요구르트(사과)(2)	· 친환경잡곡밥(5) · 얼큰복어국 · 새송이버추초무침(5.6.13) · 돈육김치볶음(5.6.9.10.13.18) · 치킨까스/어니언소스 (1.2.5.6.13.15) · 배추김치(9) · 스마일생크림머핀(1.2.6)	· 친환경백미밥 · 시래기된장국(5.6) · 실곤약야채무침(5.6.13) · 간장양념돼지등심불고기(5.6.10) · 미역줄기볶음 · 배추김치(9) · 딸기바나나마카롱(1.2.5.6)	· 친환경잡곡밥(5) · 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.16) · 숙주맛살무침 · 춘천식당갈비(5.6.13.15.18) · 하트파프리카연근전/케첩(1.5.6.12) · 깍두기(9)			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	6.9	841.2	733.0	689.2	860.9			
탄수화물(g)			60.2	141.1	109.3	109.5	108.1			
단백질(g)	19.78	19.78	17.7	27.0	41.2	22.8	46.2			
지방(g)			22.1	18.5	13.5	18.3	26.1			
비타민A(μg RAE)	151.58	219.14	139.0	151.4	101.5	159.1	143.9			
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.5	0.8	0.4	0.5			
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.5	0.6	0.6	0.4	0.6			
비타민C(mg)	26.55	33.40	15.0	6.3	11.4	17.7	24.7			
칼슘(mg)	231.13	265.58	168.9	259.5	126.8	171.5	118.0			
철분(mg)	3.65	4.65	3.3	2.9	2.8	3.6	3.8			

* 에너지는 권장섭취량의 $\pm 10\%$, 구성비는 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.

* 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.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

★ 우리학교 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다. ★ 식단은 수급 상황에 따라 변동가능하오니 참고바랍니다.

1) 쌀, 잡곡 : 국내산친환경 2) 김치류(배추)/고춧가루 : 국내산 3) 콩/두부 : 국내산 4) 쇠고기/가공품 : 국내산(한우)/외국산(호주산) 5) 돼지고기/닭고기/오리고기/양고기(가공품포함) : 국내산 6) 다량어 : 원양산 7) 넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뽕장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁쉥이,전복,방어,부세(가공품포함) : 국내산 8) 낙지,꾸꾸미 : 베트남 9) 명태 : 러시아 10) 갈치 : 세네갈 11) 오징어/가공품 : 국내산/수입산

* 식재료 원산지(참고)

1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)

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

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

4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품

5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외