

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서명여자고등학교

주간 학교급식 영양량				08월 14일(월)	08월 15일(화)	08월 16일(수)	08월 17일(목)	08월 18일(금)	08월 19일(토)	08월 20일(일)
							· 친환경백미밥 · 맑은미역국(5.6.13) · 미트볼데리야끼조림 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) · 한입두부탕수/소스 (1.5.6.10.12.13.15.16.18) · 배추김치(9.13) · 한라봉롤케이크 (1.2.5.6)	· 친환경잡곡밥(5) · 조랭이떡국(1.13) · 연근조림(5.6.13.18) · 안동닭찜(5.6.8.13.15) · 배추김치(9.13) · 아몬드후레이크/우유 (2.5.6.13)	· 친환경백미밥 · 부추달걀국(1) · 두부양념조림(5.6.13) · 무말랭이무침(13.18) · 파래오징어까스/케첩 (1.5.6.12.13.17.18) · 배추김치(9.13)	
							· 돈육카레라이스 (2.5.6.10.13.16) · 유부된장국(5.6.18) · 오이무침(5.6.13) · 과일샐러드(1.5.12) · 고구마등심돈까스/소 스 (1.2.5.6.10.11.12.13.16.1 8) · 배추김치(9.13) · 마시는딸기요구르트	· 친환경흑미밥 · 병천식순대국 (2.5.6.9.10.13.16) · 야채달걀찜(1.2) · 부추겉절이(5.6.13) · 불향주꾸미 돈육볶음 (5.6.10.13.18) · 배추김치(9.13) · 찜어먹는 스트림치즈 (2)	· 친환경백미밥 · 근대된장국(5.6.18) · 간장어묵조림 (1.5.6.13.16) · 목은지닭찜 (5.6.9.13.15.18) · 느타리버섯들깨볶음 · 각두기(9.13)	
							· 친환경잡곡밥(5) · 매콤콩나물국(5) · 새송이장조림(5.6) · 비엔나야채볶음 (2.6.10.15) · 돈육참스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16) · 배추김치(9.13) · 스위트샤인머스켓	· 친환경백미밥 · 호박된장국(5.6.18) · 콩나물무침(5) · 매콤오리야채볶음 (5.6.13.18) · 새우군만두 (1.5.6.9.16.17.18) · 배추김치(9.13)		
식재료							원산지	원산지	원산지	
1) 쌀							국내산	국내산	국내산	
2) 배추							국내산	국내산	국내산	
3) 고춧가루							국내산	국내산	국내산	
4) 콩/가공품							국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
쇠고기(종류)/가공품							국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/호주산	
돼지고기/가공품							국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
닭고기/가공품							국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
오리고기/가공품							국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
양고기/가공품							국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
넙치/가공품							국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
조피볼락/가공품							국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
참돔/가공품							국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
미꾸라지/가공품							국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
뱅장어/가공품							국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
낙지/가공품							베트남	베트남	베트남	
5)명태/가공품							러시아	러시아	러시아	
고등어/가공품							국내산	국내산	국내산	
갈치/가공품							세네갈	세네갈	세네갈	
오징어/가공품							국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산	
꽃게/가공품							국내산	국내산	국내산	
참조기/가공품							국내산	국내산	국내산	
다랑어/가공품							원양산	원양산	원양산	
아귀/가공품							국내산	국내산	국내산	
주꾸미/가공품							베트남	베트남	베트남	
가리비/가공품							국내산	국내산	국내산	
우렁쉥이/가공품							국내산	국내산	국내산	
전복/가공품							국내산	국내산	국내산	
방어/가공품							국내산	국내산	국내산	
부세/가공품							국내산	국내산	국내산	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량				영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	730.47	730.47	9.0				886.3	705.5	621.8	
탄수화물(g)			52.5				111.8	95.1	79.4	
단백질(g)	19.32	19.32	16.7				26.7	39.2	36.2	
지방(g)			30.8				37.1	16.8	16.7	
비타민 A(mg)	151.94	219.61	187.2				166.2	208.1	224.6	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.7				0.7	0.7	0.5	
리보플라빈 (mg)	0.34	0.41	0.7				0.7	0.6	0.7	
비타민 C(mg)	26.70	33.40	20.0				30.1	9.9	7.5	
칼슘(mg)	234.00	267.00	177.6				155.2	200.0	130.3	
철분(mg)	3.70	4.70	3.9				3.0	4.9	3.0	

\* 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.

\* 식재료 원산지

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

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

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

4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비치, 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.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣