학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

	11월 7일(월)	11월 8일(화)	11월 9일(수)	11월 10일(목)	11월 11일(금)	11월 12일(토)
주간 학교급식 영양량	､친환경백미밥 ､누룽지 ､무말랭이무침(13.18.) ､고추장어묵볶음 (1.5.6.13.16.) ､밥에싸먹는햄(2.6.10.) ､배추김치(9.13.)	､참치야채죽(5.13.16.18.) ､배추김치(9.13.) ､크랜베리치킨샌드위치 (1.2.5.6.10.12.13.15.) ､바나나 ､초코첵스/우유(2.5.6.13.)	､친환경백미밥 ､버섯들깨국 ､연두부/양념장(5.6.13.) ､오리훈제숙주볶음 (5.6.9.12.13.17.18.) ､불고기치즈브레드 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) ､배추김치(9.13.)	､친환경잡곡밥(5.) ､단호박죽 ､연근조림(5.6.13.18.) ､중화풍순살닭볶음 (5.6.8.13.15.18.) ､배추김치(9.13.) ､크랜베리아몬드그래놀라/ 우유(2.4.5.6.13.)	､친환경백미밥 ､새알만두떡국 (1.5.6.10.13.16.18.) ､매콤콩나물무침(5.) ､돈육청경채굴소스볶음 (5.6.9.10.12.13.17.18.) ､배추김치(9.13.) ､에그마요샌드위치 (1.2.5.6.13.)	､친환경잡곡밥(5.) ､근대된장국(5.6.18.) ､건고춧잎나물(5.6.13.) ､깐풍두부강정 (5.6.12.13.18.) ､활짝핀떡갈비 (1.2.5.6.10.12.15.16.) ､배추김치(9.13.)
	､친환경현미밥 ､두부호박된장찌개 (5.6.9.16.18.) ､쫄면야채무침(5.6.) ､부추겉절이(5.6.13.) ､삼겹살구이/쌈장 (5.6.10.16.18.) ､배추김치(9.13.) ､초코칩쌀쿠키(1.2.5.6.13.)	､친환경보리밥 ､삼색수제비국(1.5.6.) ､치커리무생채(13.) ､달걀햄볶음(1.2.6.10.) ､마라찜닭(5.6.12.13.15.18.) ､배추김치(9.13.) ､꿀떡	､오므라이스/케첩 (1.2.6.10.12.13.) ､유부된장국(5.6.18.) ､코코넛새우샐러드 (1.2.5.6.9.12.13.16.) ､달콤매콤닭꼬치(5.6.15.) ､배추김치(9.13.) ､모둠컵과일	､친환경흑미밥 ､한우갈비탕(대)(1.5.16.) ､골뱅이야채무침(5.13.18.) ､시금치나물 ､돈육김치전 (1.2.5.6.9.10.13.18.) ､깍두기(9.13.) ､우리쌀초코떡빼로	､추가밥 ､볶음짜장면 (1.5.6.10.13.16.18.) ､단무지무침 ､회오리감자(5.) ､소떡소떡/양념소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) ､배추김치(9.13.) ､빼빼로(1.2.5.6.)	､친환경백미밥 ､무채들깨국(5.6.18.) ､매콤닭날개야채볶음 (5.6.13.15.18.) ､파채납작군만두 (1.2.5.6.12.13.15.18.) ､배추김치(9.13.) ､패스츄리꽈배기도넛 (1.2.5.6.13.)
	､친환경잡곡밥(5.) ､김치콩나물국(5.9.13.18.) ､열무나물 ､뼈없는닭갈비 (5.6.13.15.18.) ､트리플치즈크러스트피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) ､깍두기(9.13.)	､친환경백미밥 ､돈등뼈시래기감자탕 (9.10.13.18.) ､메추리알장조림(1.5.6.13.) ､청포묵상추무침(5.6.13.) ､바삭한치킨너겟/머스타드 (1.2.5.6.13.15.16.18.) ､배추김치(9.13.)	､친환경백미밥 ､얼큰소고기무국(2.5.16.18.) ､상추겉절이(5.6.13.) ､돈육야채볶음 (5.6.10.13.18.) ､크로크무슈샌드위치 (1.2.5.6.10.13.16.) ､배추김치(9.13.)	､친환경잡곡밥(5.) ､두부된장국(5.6.18.) ､브로콜리숙회/초장(5.6.13.) ､고추잡채/꽃빵(5.6.8.10.13.) ､언양식반달불고기/소스 (1.5.6.11.12.13.15.16.) ､배추김치(9.13.)	､친환경백미밥 ､어묵무국(1.5.6.13.16.) ､곤드레나물볶음(13.) ､고구마등심돈까스/소스 (1.2.5.6.10.11.12.13.16.18.) ､고등어구이(5.6.7.13.) ､배추김치(9.13.)	

식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루	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)
돼지고기/가공품	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
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
뱀장어/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
낙지/가공품	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)
고등어/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품	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
꽃게/가공품	중국산	중국산	중국산	중국산	중국산	중국산
두부/콩	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
다랑어	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산
아귀	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
쭈꾸미	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	9.5	912.6	689.0	705.5	831.5	861.9	769
탄수화물(g)			54.8	104.1	114.0	91.6	77.4	149.7	101.2
단백질(g)	19.32	19.32	15.8	29.3	32.7	30.3	35.9	26.2	37.9
지방(g)			29.5	43.8	11.7	24.8	28.7	19.5	24.9
비타민 A(R.E)	151.94	219.61	214.3	232.4	298.6	187.8	278.5	74.0	171.6
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.8	0.4	0.6	0.4	0.5	0.3
리보플라빈 (mg)	0.34	0.41	0.6	0.5	0.7	0.6	0.5	0.8	0.4
비타민 C(mg)	26.57	33.39	19.8	20.8	13.5	14.0	21.9	29.0	10.5
칼슘(mg)	234.00	267.00	132.2	98.6	159.8	142.8	106.7	153.0	81
철분(mg)	3.65	4.63	6.2	2.7	4.3	11.3	4.5	8.3	2.4

* 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) ⑲잣