

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량				11월 1일(화)	11월 2일(수)	11월 3일(목)	11월 4일(금)	11월 5일(토)
				· 친환경잡곡밥(5.) · 순두부매운국(5.) · 감자채볶음(2.6.10.) · 연양식반달볼고기 (1.5.6.11.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 미니애플파이(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 오징어무국(17.) · 돈사태떡찜(5.6.10.13.18.) · 야채달걀말이(1.13.) · 배추김치(9.13.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.)	· 참치야채죽(5.13.16.18.) · 케이준샐러드 (1.2.5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 대만식햄치즈샌드위치 (1.2.5.6.10.15.16.18.) · 플레인요거트/코코그래놀라(2.5.6.)	· 친환경백미밥 · 소고기무국(2.5.16.18.) · 돈육야채볶음 (5.6.10.13.18.) · 하트뮤즐리멸치볶음 (4.5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 초코파운드케이크(1.2.5.6.)	· 친환경백미밥 · 맑은홍합국 (13.18.) · 근대나물 · 오리훈제부추볶음 (5.6.9.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 월미나(2.)
				· 친환경잡곡밥(5.) · 북어무국(13.) · 육은지등갈비떡조림 (5.6.9.10.13.18.) · 도라지초무침(5.6.13.) · 병글병글소시지 (1.2.5.6.9.10.15.16.18.) · 깍두기(9.13.) · 요구르트(2.)	· 친환경백미밥 · 마라탕 (1.2.4.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 망고샐러드 (1.2.5.6.12.13.16.) · 통살꿔바로우/소스 (1.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 수제말기칩초코라떼 (1.2.12.) · 블루베리콜라겐	· 친환경흑미밥 · 배추된장국(5.6.18.) · 오징어콩나물찜(5.9.13.17.) · 참나물무침(5.6.13.) · 갈비포크등심직화스테이크 (1.2.5.6.10.12.16.) · 배추김치(9.13.) · 포도주스(5.13.)	· 추가밥 · 바지락칼국수 (5.6.9.13.16.18.) · 메밀김치전병 (2.3.5.6.16.18.) · 오븐장각구이(15.) · 배추겉절이(9.13.) · 매실에이드	· 친환경잡곡밥(5.) · 얼큰김치국(9.13.18.) · 맛살달걀찜(1.2.5.6.13.) · 다시마쌈/초장(5.6.13.) · 햄전/케첩(1.2.6.10.12.13.) · 깍두기(9.13.)
				· 유부초밥 (2EA)(1.2.5.6.9.13.16.18.) · 꼬치어묵국(1.5.6.13.16.) · 매콤떡볶이 (1.2.5.6.12.13.16.) · 찰순대찜+깨소금(6.10.) · 야채튀김 (1.5.6.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 맑은콩나물국(5.) · 숯불바베큐소스닭볶음 (5.6.12.13.15.18.) · 아삭이 고추된장무침 (1.5.6.13.) · 후랑크소시지케찹볶음 (2.6.10.12.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 초코슈(1.2.5.6.13.)	· 양송이스프(2.5.6.13.16.) · 양배추샐러드 (1.5.11.12.13.) · 버터갈릭감자튀김 (1.2.5.6.13.) · 수제치킨버거 (1.2.5.6.10.12.16.) · 따옴주스(13.)	· 친환경백미밥 · 시래기된장국(5.6.13.18.) · 고등어무조림(5.6.7.13.) · 미나리초무침(5.6.13.) · 정통함박스테이크/소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)	
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루				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)
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
뱅장어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
낙지/가공품				수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)
명태/가공품				수입산(러시아)	수입산(러시아)	수입산(러시아)	수입산(러시아)	수입산(러시아)
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품				수입산(세네갈)	수입산(세네갈)	수입산(세네갈)	수입산(세네갈)	수입산(세네갈)
오징어/가공품				국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산
꽃게/가공품				중국산	중국산	중국산	중국산	중국산
두부/콩				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
다랑어				원양산	원양산	원양산	원양산	원양산
아귀				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
꾸꾸미				수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	8.3	789.6	749.6	728.2	913.2	696.7
탄수화물(g)			58.0	107.8	123.1	111.4	136.4	98.5
단백질(g)	19.32	19.32	17.7	34.8	23.0	39.1	42.7	37.0
지방(g)			24.4	23.9	18.3	15.7	19.3	16.8
비타민 A(R.E)	151.94	219.61	205.1	98.0	429.8	115.1	113.0	291.2
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.5	0.4	0.5	0.4	0.8
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.4	0.3	0.6	0.4	0.4	1.0
비타민 C(mg)	26.57	33.39	16.8	9.2	26.8	8.6	13.3	17.8
칼슘(mg)	234.00	267.00	196.8	115.2	388.5	147.9	129.8	173.6
철분(mg)	3.65	4.63	5.1	2.2	2.7	3.9	10.6	6.2

* 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 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑳자