

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량					12월 28일(월)	12월 29일(화)	12월 30일(수)	12월 31일(목)			
					· 친환경백미밥 · 맑은미역국(13.) · 연두부/양념장(5.) · 참치김치볶음 (9.13.18.) · 몬테크리스토샌드위치(1.2.5.6.10.13.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 오레오오즈/우유 (2.5.6.13.) · 삼색수제비국(1.5.6.) · 건새우시래기지짐 (5.6.13.18.) · 콘치즈떡갈비구이 (1.2.5.6.10.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 바지락순두부찌개 (5.6.9.13.18.) · 야채계란말이(1.) · 파래오징어까스/케첩 (1.5.6.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 달콤한초칩머핀 (1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 초코칩스/우유 (2.5.6.13.) · 누룽지 · 해물콩나물찜 (5.9.13.17.) · 어묵피망볶음 (1.5.6.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 한라봉틀케이크			
					· 추가밥 · 유부우동 (5.6.) · 단무지무침 · 수제참쌀탕수육/소스 (1.5.6.10.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 굴	· 친환경흑미밥 · 참치김치찌개 (9.13.18.) · 양념깻잎지(13.18.) · 닭감자볶음(5.6.15.) · 밥에싸먹는햄(2.6.10.) · 깍두기(9.13.) · 던킨도넛(츄이스 티)(1.2.5.6.13.)	· 양송이소프 (2.5.6.13.16.) · 매크치킨아라비아파 스파게티 (1.2.5.6.12.13.15.16.18.) · 어린이샐러드/블루베 리드레싱(13.) · 크로크무슈샌드위치 (1.2.5.6.10.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 따옴주스(11.13.)				
					· 친환경잡곡밥(5.) · 배추된장국(5.6.18.) · 건진나물볶음 · 오리야채볶음(5.6.) · 오징어&문어핫바/머 스터드(1.5.6.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 버섯들깨국 · 돌나물/초장 · 크리스피돈강정 (1.5.6.10.12.13.16.) · 매크닭날개구이 (13.15.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 북어무국(13.) · 사과소스미트볼 (1.5.6.10.15.16.) · 오리훈제/머스타드 (1.5.13.) · 숙주나물 · 배추김치(9.13.)				
식재료					원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루					국내산/국내산	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)	국내산(한우)/ 수입산(호주산)
돼지고기/가공품					국내산/국내산	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	국내산/국내산
오리고기/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
뱅장어/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
낙지/가공품					수입산(베트남)	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)	수입산(러시아)
고등어/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품					수입산(세네갈)	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	국내산/수입산
꽃게/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
두부/콩					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
다량어					원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산
아귀					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
꾸꾸미					수입산(베트남)	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	영양량
에너지(kcal)	783.50	783.50	2.6		774.6	761.1	754.3	802.3			
탄수화물(g)			59.3		136.6	87.8	118.5	136.1			
단백질(g)	19.76	19.76	21.0		36.2	46.3	38.8	38.4			
지방(g)			19.7		9.2	25.1	16.4	11.7			
비타민 A(R.E)	165.83	232.82	171.4		42.8	281.7	189.7	252.5			
티아민(mg)	0.27	0.35	0.6		0.5	0.8	0.5	0.8			
리보플라빈 (mg)	0.34	0.40	0.4		0.2	0.5	0.6	1.4			
비타민 C(mg)	25.00	33.40	44.7		16.1	14.2	103.8	51.9			
칼슘(mg)	246.13	295.44	224.1		121.7	143.5	407.0	274.3			
철분(mg)	3.98	5.35	4.1		2.6	5.7	4.1	4.9			

* 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 ⑬야생산염 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑳갯