

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량				11월 18일(월)	11월 19일(화)	11월 20일(수)	11월 21일(목)	11월 22일(금)	11월 23일(토)	11월 24일(일)
				· 친환경백미밥 · 단호박죽 · 오리훈제콩나물볶음 5.13. · 느타리버섯들깨볶음 · 조각파인애플 · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 소고기무국 2.5.16.18. · 초코칩스/우유 2.5.6.13. · 오이부추무침 · 크리스피돈강정 1.5.6.10.12.13.16. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 순두부계란국 1.5. · 멸치호두조림 13.14. · 돈뽕감자찜 5.6.10. · 매콤오징어바 1.5.6.13.17. · 깍두기 9.13.	· 친환경백미밥 · 오레오오즈/우유 2.5.6.13. · 매콤어묵국 1.5.6.13.16. · 우영조림 5.6. · 돈육버섯볶음 10. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 배추들깨국 · 매콤김치조림 9.13.18. · 온두부/양념장 5. · 오리야채볶음 5.6. · 깍두기 9.13. · 바나나	· 친환경백미밥 · 아욱된장국 5.6.18. · 진미채조림 5.6.13.17. · 고추장어묵볶음 1.5.6.13.16. · 수랏간고기말이 1.2.5.6.10.13.15.16.18. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 얼큰순두부국 5. · 콩나물무침 5. · 돈육청경채볶음 5.6.9.10.12.17.18. · 고구마튀김 1.6. · 배추김치 9.13.
				· 친환경흑미밥 · 부대찌개 2.6.9.10.13.18. · 건파래쪽파무침 · 치킨텐더/요거트소스 1.2.5.6.13.15. · 카레갈치구이 2.5.6.13.16. · 깍두기 9.13. · 우리밀황금휘낭시에 1.2.5.6.13.	· 친환경보리밥 · 무채된장국 5.6.18. · 미트볼야채조림 1.2.5.6.10.13.15.16.18. · 매콤달봉그릴구이 13.15. · 야채김 13. · 배추김치 9.13. · 포도주스 5.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 복어무국 13. · 스텝달걀볶음 1.2.6.10.13. · 새송이버추초무침 · 고구마치즈돈까스/후르츠소스 1.2.5.6.11.12.13.16.18. · 배추김치 9.13. · 플라워파이/슈가파우더 1.2.5.6.13.	· 친환경백미밥 · 김치콩나물국 5.9.13.18. · 참나물무침 · 해물파전 1.6.9.13.17. · 돼지훈제바비큐 1.5.10.13. · 깍두기 9.13. · 깔라만시코코젤리 2.5.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 호박된장국 5.6.18. · 시래기나물 5.6.13.18. · 고구마맛탕 2.6.13. · 우리쌀떡함박스테이크/소스 1.2.5.6.10.15.16. · 배추김치 9.13. · 짜먹는요구르트 2.	· 친환경백미밥 · 감자수제비국 5.6. · 과일샐러드 1.5.12. · 낙지야채볶음/소면 1.5.6.13.17. · 갈릭크런치탕수어/칠리소스 1.5.6.12.13. · 배추김치 9.13.	· 친환경보리밥 · 얼큰버섯국 1.5.6.10.16.18. · 메추리알장조림 1.5.6.13. · 물만두/초간장 1.5.6.10.16.18. · 실곤약야채무침 5.6.13. · 배추김치 9.13.
				· 친환경잡곡밥 5. · 아욱된장국 5.6.18. · 고추잡채 5.8.10.13. · 다시마부각 · 연양식반달불고기/소스 1.5.6.12.13.15.16. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 달미역국 15. · 속갯걸절이 · 돈육김치볶음 9.10.13.18. · 수교자만두탕수/소스 1.5.6.10.12.13.15.16.18. · 깍두기 9.13.	· 김가루밥 13. · 얼갈이된장국 5.6.18. · 찰순대찜+깨소금 6.10. · 매콤떡볶이 1.2.5.6.12.13.16. · 고추어묵고로케/케첩 1.2.5.6.10.12.13.16. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 한우육개장 2.5.6.13.16.18. · 토토리묵야채무침 5.6. · 피자돈까스/소스 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. · 삼치구이 · 배추김치 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 연두부맑은국 5. · 닭날개간장조림 6.9.12.13.15.17.18. · 비빔야채만두 1.5.6.10.15.16.18. · 오이밤무침 5.6. · 배추김치 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 맑은콩나물국 5. · 야채계란찜 1.2. · 부추겉절이 5.6. · 달고치/양념소스 5.6.12.15.16.18. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 시금치고추장국 5.6.18. · 돼지갈비감자찜 5.6.10. · 청포묵야채무침 5. · 삼치데리야끼구이 5.6.13. · 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
뱀장어/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				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
콩				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
비고										
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	750.00	750.00	0.6	796.4	842.4	706.4	736.6	757.6	746.2	733.8
탄수화물(g)			61.2	77.5	147.2	91.3	90.8	116.4	141.0	83.4
단백질(g)	19.00	19.00	17.9	34.3	31.1	30.1	37.9	21.6	29.9	34.1
지방(g)			20.9	18.1	16.1	15.9	24.5	21.6	6.0	11.4
비타민 A(R.E)	165.45	232.45	181.4	69.2	239.7	248.8	156.6	157.6	206.0	191.6
티아민(mg)	0.28	0.34	0.6	0.7	0.3	0.8	1.1	0.3	0.4	0.5
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.5	0.8	0.5	0.6	0.6	0.2	0.2	0.4
비타민C(mg)	25.00	33.40	38.5	13.2	19.2	28.9	80.8	49.8	48.3	29.5
칼슘(mg)	244.87	293.96	153.0	142.8	102.3	99.5	202.3	259.7	84.8	179.3
철분(mg)	3.97	5.34	5.3	3.7	4.9	4.9	3.0	9.6	4.4	6.5

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