

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량					2월 7일(월)	2월 8일(화)	2월 9일(수)	2월 10일(목)	2월 11일(금)	2월 12일(토)	2월 13일(일)
					· 친환경백미밥 · 누룽지 · 양념깻잎치(13.18.) · 박삭한치킨너겟/머스탁드 (1.2.5.6.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 메이플피칸파이 (1.2.5.6.13.14.)	· 친환경백미밥 · 버섯들깨국 · 감자조림(5.6.) · 오리훈제콩나물볶음 (5.13.) · 배추김치(9.13.) · 에그마요샌드위치 (1.2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 시래기된장국 (5.6.13.18.) · 돈사태떡집(5.6.10.) · 야채계란말이(1.) · 배추김치(9.13.) · 초코칩스/우유 (2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 소고기배추국 (2.5.16.18.) · 오징어야채무침(17.) · 깐소새우 (1.5.6.9.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 치즈머핀(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 흑임자깨죽 · 케이준샐러드 (1.2.5.6.13.15.18.) · 고추송송고기말이/케 칩(2.5.6.10.12.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 콘푸레이크/우유 (2.5.6.13.)		
					· 친환경보리밥 · 돈등뼈시래기감자탕 (9.10.13.18.) · 오이무침(5.6.) · 돈육야채볶음(5.6.10.) · 스펀달칼전/케첩 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 생크림와플 (1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 돈육김치찌개 (9.10.13.18.) · 간장순살양념찜닭 (5.6.8.13.15.) · 깻순나물 · 고구마맛탕(2.6.13.) · 깍두기(9.13.) · 사과조식(5.13.)	· 추가밥 · 해물짬뽕면 (1.5.6.9.13.17.18.) · 단무지무침 · 수제등심탕수육/소스 (1.5.6.10.12.13.16.18.) · 통새우왕만두 (1.5.6.10.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 요구르트(2.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 군대된장국(5.6.18.) · 돼지갈비김치찜 (5.6.9.10.13.18.) · 과일샐러드(1.5.12.) · 두부달걀전/양념장 (1.5.) · 깍두기(9.13.) · 수제에그타르트 (1.2.5.6.13.)	· 크림스프 (2.5.6.13.16.) · 베이컨크림파스타 (1.2.5.6.10.) · 오이피클(13.) · 고구마생크림샐러드 (1.2.5.13.) · 수제돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 살구복숭아플리도		
					· 친환경잡곡밥(5.) · 건새우미역국(9.13.) · 떡갈비대리야끼조림 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 도토리묵야채무침 (5.6.) · 참치김치볶음 (9.13.18.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 물만두달걀국 (1.5.6.10.16.18.) · 아삭이고추된장무침 · 땅콩달걀정 (1.2.4.5.6.12.13.15.16.18.) · 삼치구이/갈릭디핑소 스(1.2.5.6.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 맑은콩나물국(5.) · 시금치나물 · 돈육낙지볶음(10.) · 수제야채튀김(5.6.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 어묵무국 (1.5.6.13.16.) · 콩나물무침(5.) · 뼈없는닭갈비(5.6.15.) · 오징어김치전 (1.2.6.9.13.17.18.) · 깍두기(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
쭈꾸미					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	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	9.9	833.5	756.9	759.5	814.9	849.6			
탄수화물(g)			59.1	95.0	148.5	119.8	105.9	144.4			
단백질(g)	19.32	19.32	20.1	53.4	38.5	44.8	34.7	37.4			
지방(g)			20.9	29.5	6.1	13.9	28.7	18.1			
비타민 A(R.E)	151.78	219.41	205.7	291.0	364.3	62.3	190.0	120.9			
티아민(mg)	0.31	0.37	0.7	0.9	0.5	0.6	0.7	1.0			
리보플라빈(mg)	0.35	0.40	0.5	0.7	0.4	0.4	0.5	0.6			
비타민 C(mg)	26.57	33.40	31.9	13.0	56.2	16.8	11.0	62.5			
칼슘(mg)	231.97	266.21	199.4	254.0	184.2	152.0	121.0	286.0			
철분(mg)	3.65	4.63	5.4	5.9	3.4	10.6	3.9	3.1			

\* 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