

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				05월 06일(월)	05월 07일(화)	05월 08일(수)	05월 09일(목)	05월 10일(금)	05월 11일(토)	05월 12일(일)
					· 참치야채죽 (5.16.18) · 배추김치(9) · 오렌지 · 오레오오즈/우유(2.5.6) · 피자샌드위치 토스트 (1.2.5.6.10.12.15.16.18)	· 친환경잡곡밥 (5) · 시금치된장국 (5.6) · 숙주나물 · 두부달걀전/양념장(1.5.6.13) · 수제떡갈비 (5.6.10.12.15.16.18) · 배추김치(9)	· 친환경백미밥 · 햄두부찌개 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) · 청포묵김가루무침(5.6.13) · 닭살떡볶음 (5.6.13.15.18) · 배추김치(9) · 초코칩스/우유(2.5.6)	· 친환경백미밥 · 콩나물달걀국 (1.5) · 오이지무침 · 매크레육볶음 (5.6.10.13) · 밥에싸먹는햄 (1.2.5.6.10.15.16) · 배추김치(9)		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	-0.8		772.0	675.5	823.9	627.2		
탄수화물(g)			53.5		123.8	65.9	115.7	77.8		
단백질(g)	19.32	19.32	17.5		18.5	27.3	40.1	39.1		
지방(g)			29.0		21.7	33.2	21.3	16.0		
비타민A( $\mu$ g RAE)	151.94	219.61	199.7		206.2	140.9	365.7	86.0		
티아민(mg)	0.31	0.37	1.3		1.3	2.2	0.8	1.1		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.9		1.7	0.6	1.1	0.4		
비타민C(mg)	26.70	33.40	42.8		87.8	15.5	43.7	24.4		
칼슘(mg)	234.00	267.00	181.8		213.7	118.1	326.4	69.0		
철분(mg)	3.70	4.70	3.6		4.8	4.1	3.4	2.2		

\* 에너지는 권장섭취량의  $\pm 10\%$ , 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

\* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

\* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

\* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

★ 우리학교 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다. ★ 식단은 수급 상황에 따라 변동가능하오니 참고바랍니다.

1) 쌀, 잡곡 : 국내산친환경 2) 김치류(배추)/고춧가루 : 국내산 3) 콩/두부 : 국내산 4) 쇠고기/가공품 : 국내산(한우)/외국산(호주산) 5) 돼지고기/닭고기/오리고기/양고기(가공품포함) : 국내산 6) 다량어 : 원양산 7) 넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뽕장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁챙이,전복,방어,부세(가공품포함) : 국내산 8) 낙지,꾸꾸미 : 베트남 9) 명태 : 러시아 10) 갈치 : 세네갈 11) 오징어/가공품 : 국내산/수입산

\* 식재료 원산지(참고)

- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
- 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
- 5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				05월 06일(월)	05월 07일(화)	05월 08일(수)	05월 09일(목)	05월 10일(금)	05월 11일(토)	05월 12일(일)
					· 친환경찰흑미밥 · 나주식맑은돼지곰탕 (1.2.5.6.10.15.16.18) · 안동닭찜 (5.6.13.15.18) · 부추겉절이 (5.6.13) · 오븐하트새우까스 (1.2.5.6.9.12) · 깍두기(9) · 탕글뽕득핫도그/케첩 (1.2.5.6.10.16.18)	· 친환경울무밥 · 어묵무국 (1.5.6) · 비엔나케첩조림 (2.5.6.10.12.15.16) · 참나물된장무침(5.6.13) · 돈육콩나물볶음(5.6.10.13) · 배추김치(9) · 우리감자빵 (1.2.5.6.10.16)	· 갓김치볶음밥 (5.6.13.18) · 쪽파달걀국(1) · 방울토마토보코치니샐러드 (2.12.13) · 매콤떡볶이 (1.2.5.6.12.13.16.18) · 야채튀김 (1.5.6.18) · 배추김치(9) · 구슬아이스크림(1.2.5)	· 추가밥 · 메밀냉소바 (3.5.6.13) · 갈비만두 (1.5.6.10.16.18) · 무채유자초절임(1.2.5.6.13) · 땅콩닭강정 (1.2.4.5.6.12.15) · 배추김치(9) · 밀크셰이크 (1.2)		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	15.0		840.5	711.4	840.3	968.3		
탄수화물(g)			52.8		104.1	92.6	125.1	119.2		
단백질(g)	19.32	19.32	17.2		41.7	38.8	23.8	39.2		
지방(g)			30.1		27.0	19.2	27.9	37.6		
비타민A( $\mu$ g RAE)	151.94	219.61	203.3		143.5	139.2	363.3	166.9		
티아민(mg)	0.31	0.37	1.1		2.7	0.9	0.4	0.3		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.8		0.5	0.5	0.8	1.4		
비타민C(mg)	26.70	33.40	29.0		12.1	33.4	56.3	14.1		
칼슘(mg)	234.00	267.00	207.9		168.6	97.3	282.0	283.7		
철분(mg)	3.70	4.70	3.9		3.4	2.9	4.1	5.0		

\* 에너지는 권장섭취량의  $\pm 10\%$ , 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

\* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

\* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

\* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.계, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

★ 우리학교 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다. ★ 식단은 수급 상황에 따라 변동가능하오니 참고바랍니다.

1) 쌀, 잡곡 : 국내산친환경 2) 김치류(배추)/고춧가루 : 국내산 3) 콩/두부 : 국내산 4) 쇠고기/가공품 : 국내산(한우)/외국산(호주산) 5) 돼지고기/닭고기/오리고기/양고기(가공품포함) : 국내산 6) 다량어 : 원양산 7) 넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뽕장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁쉥이,전복,방어,부세(가공품포함) : 국내산 8) 낙지,꾸꾸미 : 베트남 9) 명태 : 러시아 10) 갈치 : 세네갈 11) 오징어/가공품 : 국내산/수입산

\* 식재료 원산지(참고)

- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
- 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
- 5) 명태: 황태, 복어 등 건조한 것은 제외

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				05월 06일(월)	05월 07일(화)	05월 08일(수)	05월 09일(목)	05월 10일(금)	05월 11일(토)	05월 12일(일)
					· 친환경백미밥 · 감자수제비국 (5.6) · 콩나물무침(5) · 간장오리불고기(5.6.13.18) · 카레갈치구이 (2.5.6.12.13.16.18) · 배추김치(9) · 젤리블리(한라봉)	· 친환경잡곡밥 (5) · 건새우미역국 (9) · 시금치나물 · 짜장볶음우동 (5.6.9.13.16.17) · 눈꽃치즈로제돈까스(1.5.6.10) · 배추김치(9) · 드링킹요구르트(사과)(2)	· 참치마요구운주먹밥 (1.2.5.6.10) · 수제치킨버거 (1.2.5.6.10.12.16) · 양배추샐러드/사우전드드레싱 (1.2.5.11.12) · 케이준감자튀김/케첩(5.6.12) · 수제자몽에이드(13)			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	18.4		801.6	868.6	923.5			
탄수화물(g)			55.8		105.6	117.6	89.3			
단백질(g)	19.32	19.32	14.0		30.5	30.4	17.2			
지방(g)			30.2		26.3	28.9	20.1			
비타민A(μg RAE)	151.94	219.61	130.9		67.5	186.0	139.3			
티아민(mg)	0.31	0.37	0.4		0.4	0.3	0.6			
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.5		0.5	0.5	0.6			
비타민C(mg)	26.70	33.40	15.1		15.6	14.3	15.4			
칼슘(mg)	234.00	267.00	213.4		89.6	272.3	278.4			
철분(mg)	3.70	4.70	4.6		2.6	2.4	8.7			

\* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

\* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

\* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

\* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

★ 우리학교 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다. ★ 식단은 수급 상황에 따라 변동가능하오니 참고바랍니다.

1) 쌀, 잡곡 : 국내산친환경 2) 김치류(배추)/고춧가루 : 국내산 3) 콩/두부 : 국내산 4) 쇠고기/가공품 : 국내산(한우)/외국산(호주산) 5) 돼지고기/닭고기/오리고기/양고기(가공품포함) : 국내산 6) 다량어 : 원양산 7) 넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뽕장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁챙이,전복,방어,부세(가공품포함) : 국내산 8) 낙지,꾸꾸미 : 베트남 9) 명태 : 러시아 10) 갈치 : 세네갈 11) 오징어/가공품 : 국내산/수입산

\* 식재료 원산지(참고)

1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)

2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추

3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루

4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품

5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외