학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

	6월 8일(월)	6월 9일(화)	6월 10일(수)	6월 11일(목)	6월 12일(금)	6월 13일(토)	6월 14일(일)
주간 학교급식 영양량	、친환경백미밥 、단호박죽 、메추리알곤약조림 (1.5.6.13.) 、매콤닭날개구이 (13.15.) 、배추김치(9.13.) 、떠먹는롤케이크 (1.2.5.6.13.)	、친환경백미밥 、누룽지 、카레두부조림 (2.5.6.10.12.13.16.18.) 、고추장어묵볶음 (1.5.6.13.16.) 、깐쇼새우 (1.5.6.9.12.13.18.) 、배추김치(9.13.)	、친환경백미밥 、북어무국(13.) 、돈육떡볶음(5.6.10.) 、갈릭크런치생선까스/타르소스 (1.2.5.6.13.18.) 、배추김치(9.13.) 、바나나우유(2.)	、친환경백미밥 、오레오오즈/우유 (2.5.6.13.) 、얼큰김치국(9.13.18.) 、감자채치즈전 (1.2.6.9.13.17.18.) 、야채고기말이/케첩 (2.5.6.10.12.15.18.) 、깍두기(9.13.)	、친환경백미밥 、누룽지 、떡갈비굴소스조림 (1.2.5.6.10.13.16.18.) 、다시마쌈/초장 、콘소시지/케첩 (2.5.6.10.12.) 、배추김치(9.13.)	、친환경잡곡밥(5.) 、김치콩나물국 (5.9.13.18.) 、돼지갈비매운떡찜 (5.6.10.13.) 、미역줄기볶음(5.) 、미트볼그라탕 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 、배추김치(9.13.)	、친환경백미밥 、초코첵스/우유 (2.5.6.13.) 、근대된장국(5.6.18.) 、안동닭찜(5.6.8.15.) 、파래김자반 、배추김치(9.13.)
	、추가밥 、잔치국수/양념장 (5.6.9.13.18.) 、과일샐러드(1.5.12.) 、순살치토스치킨 (1.6.15.) 、더블치즈볼 (1.2.5.6.10.15.16.) 、배추김치(9.13.) 、레몬에이드	、친환경잡곡밥(5.) 、돈육김치찌개 (9.10.13.18.) 、닭감자볶음(5.6.15.) 、호박나물(9.13.) 、갈치구이(13.) 、섞박지(9.13.18.) 、초코마카롱(1.2.6.)	、친환경현미밥 、맑은미역국(13.) 、야채계란찜(1.2.) 、카프레제샐러드 (2.12.13.) 、할라페뇨체다롤까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 、배추김치(9.13.) 、갈릭파이(2.5.6.13.)	、친환경백미밥 、시래기된장국 (5.6.13.18.) 、두부양념조림(5.6.13.) 、건취나물무침 、콩나물돈육불고기 (5.10.) 、배추김치(9.13.) 、끌레도르아이스크림 (1.2.5.)	、친환경흑미밥 、김가루떡국(1.13.) 、삼치무조림(5.6.) 、사과유자청샐러드 (1.5.11.13.) 、춘천식닭갈비(5.6.15.) 、배추김치(9.13.) 、떠먹는요구르트(블루베리)(2.)	、친환경백미밥 、오징어무국(17.) 、상추겉절이(5.6.13.) 、오리야채볶음(5.6.) 、용가리치킨너겟/머스타드(1.5.6.13.15.16.) 、배추김치(9.13.)	、친환경잡곡밥(5.) 、맑은감자국 、고등어김치조림 (7.9.13.18.) 、얼갈이나물 、돈사태야채볶음 (5.6.10.) 、깍두기(9.13.)
	、친환경잡곡밥(5.) 、감자들깨국 、새송이부추초무침 、문어비엔나/케첩 (2.6.10.12.13.) 、돼지훈제바비큐 (1.5.10.13.) 、배추김치(9.13.)	、친환경수수밥 、청경채된장국(5.6.18.) 、미나리초무침(5.6.) 、마늘햄구이/케첩 (6.10.12.13.) 、로제소스함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 、깍두기(9.13.)	、친환경잡곡밥(5.) 、매콤어묵국 (1.5.6.13.16.) 、시금치나물 、오리훈제숙주무침 (5.6.9.12.13.17.18.) 、새우볼/칠리소스 (1.5.6.9.12.13.16.18.) 、배추김치(9.13.)	、친환경백미밥 、동태무국 、계란장조림(1.5.6.13.) 、간장순살양념찜닭 (5.8.15.) 、쑥갓겉절이 、배추김치(9.13.)	、친환경백미밥 、버섯들깨국 、고춧잎나물 、돈육야채볶음(5.6.10.) 、게살크림까스/어니언소스 (1.2.5.6.8.9.10.13.15.16.17.18.) 、배추김치(9.13.)	、친환경백미밥 、배추된장국(5.6.18.) 、마늘쫑멸치볶음 (5.6.13.18.) 、쭈꾸미야채볶음/소면 (1.5.6.13.) 、두부감자큐브/칠리소스(1.5.6.12.13.) 、깍두기(9.13.)	、친환경보리밥 、콩비지찌개 (5.9.10.13.18.) 、바베큐소스닭조림 (5.6.12.13.15.18.) 、해물콩나물찜 (5.9.13.17.) 、부추겉절이(5.6.) 、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
다랑어	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
에너지(kcal)	783.50	783.50	2.5	839.0	745.0	778.5	802.6	850.6	842.5	767.7
탄수화물(g)			53.3	127.4	76.4	93.9	83.5	131.2	91.6	89.8
단백질(g)	19.76	19.76	23.0	35.9	58.6	31.7	42.6	52.4	41.6	48.4
지방(g)			23.7	20.5	24.3	30.1	9.8	16.6	36.1	14.3
비타민 A(R.E)	165.83	232.82	212.5	243.0	194.5	212.1	235.9	177.0	150.3	215.1
티아민(mg)	0.27	0.35	0.4	0.2	0.7	0.2	0.6	0.4	0.5	0.9
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.5	0.3	0.6	0.6	0.8	0.3	0.5	0.8
비타민 C(mg)	25.00	33.40	13.0	20.1	11.6	10.1	6.7	16.7	10.0	15.7
칼슘(mg)	246.13	295.44	132.3	67.8	118.1	229.1	167.0	79.3	88.5	126.6
철분(mg)	3.98	5.35	3.8	3.0	3.8	3.9	5.8	2.4	3.3	3.6

* 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 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑲잣