

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				10월 14일(월)	10월 15일(화)	10월 16일(수)	10월 17일(목)	10월 18일(금)	10월 19일(토)	10월 20일(일)
				· 친환경백미밥 · 어묵무국(1.5.6) · 마카로니샐러드(1.5.6.13) · 돈육표고야채볶음(5.6.10.13.18) · 밥에싸먹는햄(1.2.5.6.10.15.16) · 배추김치(9)	· 친환경잡곡밥(5) · 누룽지 · 메추리알장조림(1.5.6.13) · 파래오징어까스/케첩(1.5.6.12.17.18) · 배추김치(9) · 크로크무슈샌드위치(1.2.5.6.10.16)	· 친환경백미밥 · 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.16) · 새송이버섯볶음 · 오리훈제부추볶음(5.6.13.18) · 깍두기(9) · 레몬바닐라마들렌(1.2.5.6)	· 달걀야채죽(1) · 배추김치(9) · 초코칩스/우유(2.5.6) · 딸기크림롤케이크(1.2.5.6) · 바나나	· 친환경백미밥 · 시래기된장국(5.6) · 꽃맛살샐러드(1.5.6.8.9.13) · 매콤달걀개야채볶음(5.6.13.15.18) · 배추김치(9) · 허니버터카스테라(1.2.5.6)	· 친환경백미밥 · 감자옹심이국(17) · 돈사태떡볶이(5.6.10.13.18) · 어묵피망볶음(2.5.6.8.12.13.16) · 배추김치(9) · 시리얼/우유(2.5.6)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	-1.8	678.4	640.9	781.8	624.8	862.6	881.7	
탄수화물(g)			52.4	82.4	100.3	83.0	101.9	98.7	132.4	
단백질(g)	19.32	19.32	16.1	40.1	24.7	27.1	14.7	36.7	42.2	
지방(g)			31.4	19.8	13.8	37.7	18.6	34.3	18.9	
비타민A(μg RAE)	151.94	219.61	173.1	81.5	181.1	91.7	327.4	183.9	818.3	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	1.1	0.4	0.4	0.5	0.4	2.1	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.5	0.6	0.4	0.8	0.5	1.6	
비타민C(mg)	26.70	33.40	22.8	29.6	3.5	31.3	37.0	12.7	64.8	
칼슘(mg)	234.00	267.00	152.5	73.4	98.8	63.8	298.0	228.4	226.8	
철분(mg)	3.70	4.70	3.1	2.3	6.9	1.3	2.6	2.5	4.7	

* 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) 납치,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				10월 14일(월)	10월 15일(화)	10월 16일(수)	10월 17일(목)	10월 18일(금)	10월 19일(토)	10월 20일(일)
				· 친환경콩무밥 · 바지락수제비 국(5.6.8.18) · 마파두부 (5.6.10.18) · 잔미채조림 (5.6.13.17) · 간장순살양념 찜닭 (5.6.13.15.18) · 배추김치(9) · 초코칩트위스 트(1.2.5.6)	· 친환경찰보리 밥 · 열갈이된장국 (5.6) · 돼지갈비김치 찜 (5.6.9.10.13.18) · 쪽파무침 · 사천칠리쉬림 프 (1.2.5.6.9.15.16) · 깍두기(9) · 단풍설기	· 추가밥 · 나가사끼짬뽕 면(5.6.8.17.18) · 단무지무침 · 망고샐러드 (1.2.5.6) · 통살꿔바로우/ 소스 (1.5.6.10.12.13.1 8) · 배추김치(9) · 떠먹는요구르 트(복숭아)(2)	· 친환경찰현미 밥 · 김치도토리묵 냉국(9.13) · 콩나물무침(5) · 주꾸미야채볶 음/소면 (5.6.13.18) · 트리플치즈크 러스트피자 (1.2.5.6.10.12.15. 16.18) · 깍두기(9) · 따옴오가닉주 스(13)	· 곤드레나물밥/ 양념장(5.6.13) · 맑은미역국 (5.6) · 매크롬계육볶음 (5.6.10.13.18) · 단호박크로켓/ 케첩(5.6.12) · 예코들기름김 · 배추김치(9) · 감귤주스(13)	· 친환경백미밥 · 물만두달걀국 (1.5.6.10.16.18) · 참나물겉절이 (5.6.13) · 볼케이노순살닭 볶음 (2.5.6.12.13.15.1 6.17) · 고등어구이(7) · 배추김치(9)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	7.7	892.9	722.9	819.0	749.4	748.7	703.1	
탄수화물(g)			59.3	116.6	101.5	128.7	128.5	105.9	90.2	
단백질(g)	19.32	19.32	17.9	48.0	32.6	29.8	31.8	33.6	46.3	
지방(g)			22.8	24.7	18.9	23.6	11.6	20.5	15.8	
비타민A(μ g RAE)	151.94	219.61	151.1	146.0	141.5	154.2	75.9	237.8	129.8	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.6	0.8	0.1	0.5	1.1	0.7	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.5	0.6	0.6	0.1	0.7	0.6	0.7	
비타민C(mg)	26.70	33.40	31.7	23.8	13.4	24.7	62.3	34.4	10.6	
칼슘(mg)	234.00	267.00	197.3	126.4	167.6	268.3	281.0	143.1	81.8	
철분(mg)	3.70	4.70	3.8	8.7	2.7	1.2	3.2	3.3	4.7	

* 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,우렁쟁이,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/열갈이배추/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

(석식)

주간 학교급식 영양량				10월 14일(월)	10월 15일(화)	10월 16일(수)	10월 17일(목)	10월 18일(금)	10월 19일(토)	10월 20일(일)
				· 친환경잡곡밥(5) · 건새우시금치된장국(5.6.9) · 미트볼떡데리야끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16) · 열무된장무침(5.6.13) · 해물볶음우동(5.6.9.13.17.18) · 배추김치(9) · 달콤바삭크롱지(1.2.6)	· 김가루밥 · 가스오유부장국(5.6) · 찰순대찜/깨소금(2.5.6.10.13.16) · 치즈떡매콤떡볶이(1.2.5.6.12.13.16.18) · 불닭맛김말이튀김(1.2.5.6.15.16.18) · 배추김치(9) · 주시콜(11.12)	· 친환경잡곡밥(5) · 감자된장국(5.6) · 청포묵상추무침(5.6.13) · 춘천식당갈비(5.6.13.15.18) · 추로탕소시지(2.5.6.10.16) · 배추김치(9) · 아이스크림(월드콘)(1.2.4.5.6)	· 친환경백미밥 · 팜뽕순두부찌개(5.6.17.18) · 바사삭나초치킨너겟(1.2.5.6.8.12.15) · 알감자버터구이(2.13) · 에코들기름김 · 배추김치(9)	· 친환경백미밥 · 호박된장국(5.6) · 고사리나물 · 매콤오리야채볶음(5.6.13.18) · 고구마맛탕(5.6.13) · 배추김치(9)		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	13.8	842.6	857.3	939.2	664.7	851.2		
탄수화물(g)			60.8	124.5	147.4	139.9	94.0	125.6		
단백질(g)	19.32	19.32	12.8	32.0	19.7	34.7	21.6	24.4		
지방(g)			26.4	22.2	22.7	28.2	22.3	26.4		
비타민A(μ g RAE)	151.94	219.61	180.5	219.3	163.3	291.9	118.3	109.7		
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.5	0.4	0.5	0.7	0.5		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.5	0.7	0.7	0.3	0.7		
비타민C(mg)	26.70	33.40	26.7	22.1	36.3	20.2	20.3	34.5		
칼슘(mg)	234.00	267.00	153.8	124.4	177.4	295.4	66.4	105.3		
철분(mg)	3.70	4.70	3.8	3.1	7.0	3.1	2.9	3.1		

* 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 등에사용하는 배추/열갈이배추/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