

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서명여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				06월 03일(월)	06월 04일(화)	06월 05일(수)	06월 06일(목)	06월 07일(금)	06월 08일(토)	06월 09일(일)
				· 친환경백미밥 · 미역들깨국 · 미트볼데리야 끼조림 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 피자오믈렛/케첩(1.2.5.6.12) · 배추김치(9) · 초코체크스/우유(2.5.6)	· 달걀야채죽(1) · 배추김치(9) · 뉴욕핫도그샌드위치 (1.2.5.6.10.16) · 크랜베리아몬드그레놀라/우유(2.5.6) · 바나나	· 친환경백미밥 · 얼큰소고기무국(16) · 부추달걀찜 (1.2.5.6.18) · 중화풍순살닭볶음 (2.5.6.13.15.18) · 배추김치(9) · 콘푸레이크/우유(2.5.6)	· 친환경잡곡밥(5) · 누룽지 · 멸치땅콩볶음 (4.5.6.13) · 데리야끼멘츠카츠/소스 (1.2.5.6.10) · 불고기치즈브레드 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 배추김치(9)	· 친환경백미밥 · 곤약어묵국 (2.5.6.8.12.13.16) · 돼지갈비김치찜 (5.6.9.10.13.18) · 온두부/양념장(5) · 깍두기(9) · 치즈방앗간빵 (1.2.5.6)	· 친환경백미밥 · 매크롬나물국(5) · 청포묵/양념장(5.6.13) · 닭살데리야끼볶음(5.6.13.15) · 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	8.7	796.1	678.5	812.7	816.0	866.1	727.8	
탄수화물(g)			52.6	101.9	105.2	103.5	91.4	114.9	115.8	
단백질(g)	19.32	19.32	16.3	23.8	21.7	49.1	24.6	40.5	37.9	
지방(g)			31.1	32.0	19.9	20.2	38.4	25.5	11.0	
비타민A( $\mu$ g RAE)	151.94	219.61	359.0	297.4	563.3	866.9	10.3	57.4	743.8	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.9	0.6	1.1	1.7	0.3	0.8	1.7	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.9	0.7	1.3	1.6	0.3	0.7	1.2	
비타민C(mg)	26.70	33.40	39.8	34.4	96.0	61.5	0.7	6.2	59.3	
칼슘(mg)	234.00	267.00	252.9	321.2	226.5	270.5	285.0	161.3	216.6	
철분(mg)	3.70	4.70	3.8	2.8	4.8	5.9	1.9	3.6	4.2	

\* 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) 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				06월 03일(월)	06월 04일(화)	06월 05일(수)	06월 06일(목)	06월 07일(금)	06월 08일(토)	06월 09일(일)
				· 친환경찰보리밥 · 감자옹심이국(17) · 마파두부(5.6.10.18) · 건취나물볶음(5.6.13) · 간장오리떡볶음(5.6.13.18) · 배추김치(9) · 마시는딸기요구르트(2)	· 친환경발아현미밥 · 참치김치찌개(5.6.9.13.16.18) · 상추겉절이(5.6.13) · 매콤제육볶음(5.6.10.13) · 크림떡볶이(1.2.5.10) · 깍두기(9) · 조각파인애플	· 베이컨갈릭볶음밥(1.5.6.10.13) · 팽이버섯미소된장국(5.6) · 매콤오이초무침(5.6.13) · 토마토베라샐러드(12.13) · 등심탕수육/탕수소스(1.5.6.10.12.13.18) · 배추김치(9) · 요거특크런치(2)	· 친환경백미밥 · 조랭이떡국(1.13) · 간장순살닭볶음(5.6.13.15.18) · 골뱅이야채무침(5.6.13) · 시금치나물 · 배추김치(9)	· 콩파오치킨파스타(1.2.5.6.12.13.15.16.18) · 양송이소프(2.5.6.13.16) · 양상추샐러드/참깨드레싱(1.5.6.12.13) · 오븐등심치즈돈까스/소스(1.2.5.6.10.11) · 배추김치(9) · 모듬컵과일	· 친환경백미밥 · 버섯들깨국 · 건파래쪽파무침(5.6.13) · 돈사태고구마볶음(5.6.10.13.18) · 새우볼/칠리소스(1.5.6.8.9) · 배추김치(9)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	7.7	845.6	742.1	812.5	677.2	855.4	669.9	
탄수화물(g)			59.3	112.3	112.5	141.1	111.4	108.4	93.0	
단백질(g)	19.32	19.32	16.7	33.2	34.3	25.3	37.7	34.2	38.5	
지방(g)			24.1	28.2	17.0	18.8	7.9	33.8	15.7	
비타민A( $\mu$ g RAE)	151.94	219.61	142.4	126.6	184.4	117.2	199.7	84.1	132.0	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.5	0.8	0.6	0.4	0.8	0.9	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	1.1	0.6	0.7	0.4	0.4	0.9	
비타민C(mg)	26.70	33.40	32.3	30.5	60.3	39.4	15.5	15.6	7.2	
칼슘(mg)	234.00	267.00	164.3	118.5	170.5	292.5	81.2	158.7	117.4	
철분(mg)	3.70	4.70	4.4	3.9	2.4	10.2	2.3	3.5	3.4	

\* 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/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				06월 03일(월)	06월 04일(화)	06월 05일(수)	06월 06일(목)	06월 07일(금)	06월 08일(토)	06월 09일(일)
				· 친환경잡곡밥(5) · 배추들깨국 · 고춧잎나물 · 찌꾸미초무침/소면(5.6.13) · 간장돈육버섯볶음(5.6.10.13.18) · 배추김치(9) · 유유생크림빵(1.2.5.6.10)	· 친환경백미밥 · 북어무국(13) · 근대나물(13) · 순살불닭볶음우동(5.6.13.15) · 통살새우까스/타르소스(1.2.5.6.9) · 배추김치(9) · 뽕뽕코야이스크림(1.2.5)	· 친환경잡곡밥(5) · 물만두달걀국(1.5.6.10.16.18) · 건새우시래기지짐(5.6.9) · 연두부/양념장(5.6.13) · 어니언치킨브레스트(1.2.5.13.15) · 배추김치(9) · 키위사과주스(13)	· 친환경백미밥 · 열갈이된장국(5.6) · 메추리알장조림(1.5.6.13) · 콩나물무침(5) · 콘치즈떡갈비구이(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 배추김치(9)	· 하이라이스(1.2.5.6.10.12.16) · 쪽파달걀국(1) · 마카로니샐러드(1.5.6.13) · 치즈소시지바/머스타드(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 배추김치(9) · 요구르트(2)		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	7.1	851.3	967.2	643.9	729.1	719.2		
탄수화물(g)			56.6	125.2	131.7	100.7	92.2	96.7		
단백질(g)	19.32	19.32	17.1	45.4	33.0	35.2	27.9	23.8		
지방(g)			26.3	18.8	32.9	9.4	26.0	25.8		
비타민A(μg RAE)	151.94	219.61	190.9	195.2	274.0	100.3	232.9	152.1		
티아민(mg)	0.31	0.37	0.7	1.1	0.4	0.9	0.4	0.7		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.8	0.6	0.4	0.7	0.4		
비타민C(mg)	26.70	33.40	34.1	19.8	11.4	78.2	12.1	49.1		
칼슘(mg)	234.00	267.00	168.5	185.8	241.9	126.3	185.2	103.4		
철분(mg)	3.70	4.70	3.6	4.8	2.9	4.4	3.6	2.1		

\* 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,찌꾸미 : 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