

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				04월 28일(월)	04월 29일(화)	04월 30일(수)				
				· 친환경백미밥 · 소고기사골떡 국(13.16) · 돈육달걀장조림(1.5.6.10.13) · 청경채무침(5.6) · 연양식반달불고기/소스(1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.15.16) · 배추김치(9) · 초코칩스/우유(2.5.6)	· 친환경잡곡밥(5) · 얼큰닭무국(15) · 멸치호두조림(5.6.13.14) · 오리훈제부추볶음(5.6.13.18) · 로즈마리갈릭연어스테이크(1.2.3.5.13.16) · 배추김치(9)	· 친환경백미밥 · 김치수제비(5.6.9) · 바베큐소스닭조림(5.6.12.13.15) · 피자오믈렛/케첩(1.2.5.6.12) · 치커리유자청무침(1.2.5.6) · 깍두기(9) · 검은콩두유(5)				
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	7.1	900.3	729.2	907.2				
탄수화물(g)			51.6	133.0	62.7	104.5				
단백질(g)	19.78	19.78	18.9	40.6	41.6	42.5				
지방(g)			29.6	20.9	33.5	33.8				
비타민A(μ g RAE)	151.58	219.14	206.9	335.6	74.3	127.7				
티아민(mg)	0.30	0.37	0.8	1.8	0.5	0.4				
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.7	1.2	0.4	0.4				
비타민C(mg)	26.55	33.40	28.2	36.6	27.3	11.6				
칼슘(mg)	231.13	265.58	259.1	350.6	106.5	262.7				
철분(mg)	3.65	4.65	3.8	4.3	1.6	2.1				

* 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 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				04월 28일(월)	04월 29일(화)	04월 30일(수)				
				· 친환경백미밥 · 아욱된장국 (5.6) · 두부양념조림 (5.6.13) · 새콤오이무침 (13) · 눈꽃치즈닭갈비 (2.5.6.13.15.18) · 배추김치(9) · 모듬컵과일	· 친환경찰보리밥 · 달걀육개장 (1.13.16) · 상추겉절이 (5.6.13) · 감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) · 오븐등심치즈돈까스/소스 (1.2.5.6.10.11) · 배추김치(9) · 나뭇루아이스크림(1.2.5)	· 추가밥 · 돈육팜뽕면 (5.6.10.17.18) · 통살유린기 (5.6.15) · 통새우왕만두 (2.5.6.9.10.16.17) · 배추김치(9) · 오렌지				
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	1.4	723.3	703.0	795.8				
탄수화물(g)			55.9	105.6	97.6	112.3				
단백질(g)	19.78	19.78	19.3	42.0	26.0	41.2				
지방(g)			24.7	14.7	24.8	22.5				
비타민A(μ g RAE)	151.58	219.14	205.1	257.0	220.5	137.9				
티아민(mg)	0.30	0.37	0.7	0.6	0.8	0.8				
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.5	0.9	0.5	0.3				
비타민C(mg)	26.55	33.40	33.4	27.1	14.2	58.7				
칼슘(mg)	231.13	265.58	210.8	236.7	252.9	142.7				
철분(mg)	3.65	4.65	4.9	3.4	2.7	8.7				

* 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.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 등에서 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				04월 28일(월)	04월 29일(화)	04월 30일(수)				
				· 친환경백미밥 · 삼색수제비국 (1.5.6) · 간장돼지불고기(5.6.10.13.18) · 불닭팽이버섯 구이(5.6.13.15) · 하트파프리카 연근전/케첩 (1.5.6.12) · 배추김치(9) · 포도주스(13)	· 친환경잡곡밥 (5) · 참치김치찌개 (5.6.9.13.16.18) · 청경채겉절이 (5.6.13) · 고추잡채 (5.6.10.13.18) · 매크로메순살 찜닭 (2.5.6.15.16.18) · 깍두기(9)	· 친환경잡곡밥 (5) · 두부호박된장 국(5.6) · 사과소스미트 볼 (1.2.5.6.10.15.16)) · 알감자조림 (5.6.13) · 골뱅이무침/소 면(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	4.9	833.7	696.9	769.2				
탄수화물(g)			60.4	138.1	92.5	116.5				
단백질(g)	19.78	19.78	20.8	42.7	46.1	30.9				
지방(g)			18.8	13.5	14.7	19.8				
비타민A(μ g RAE)	151.58	219.14	130.5	107.2	147.1	137.3				
티아민(mg)	0.30	0.37	0.7	1.0	0.7	0.5				
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.7	0.5	0.6				
비타민C(mg)	26.55	33.40	26.6	15.1	35.2	29.6				
칼슘(mg)	231.13	265.58	109.1	108.7	93.4	125.3				
철분(mg)	3.65	4.65	3.0	3.4	2.6	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.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 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