

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량					9월 23일(월)	9월 24일(화)	9월 25일(수)	9월 26일(목)	9월 27일(금)	9월 28일(토)	9월 29일(일)
					· 친환경잡곡밥 5. · 얼큰김치국 9.13.18. · 우영조림 5.6. · 춘천식당갈비 5.6.15. · 깍두기 9.13. · 생크림카스테라 1.2.5.6.13.	· 친환경백미밥 · 소고기야채죽 16. · 꽃맛살샐러드 1.5.13.18. · 목화송탕수육/소스 1.5.6.10.12.13.16.18. · 배추김치 9.13. · 떠먹는요구르트(블루베리) 2.	· 친환경잡곡밥 5. · 누룽지 · 초코칩스/우유 2.5.6.13. · 연두부/양념장 5. · 오리야채볶음 · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 시래기된장국 5.6.13.18. · 무말랭이무침 13. · 돈육숙주볶음 5.6.9.10.12.13.17.18. · 배추김치 9.13. · 버터롤참치샌드위치 1.2.5.6.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 맑은콩나물국 5. · 고추장어묵볶음 1.5.6.13.16. · 치킨까스/머스터드 1.5.6.13.15.18. · 배추김치 9.13. · 크림치즈파이 1.2.5.6.13.	· 친환경백미밥 · 들깨배추국 2.5.6.13. · 콘푸레이크/우유 1.10.13. · 돈육메추리알장조림 1.10.13. · 파래오징어까스/소스 1.5.6.13.17.18. · 깍두기 9.13.	
					· 짜장오므라이스 1.2.5.6.10.12.13.16. · 청경채된장국 5.6.18. · 꼬들단무지무침 · 소떡소떡/양념소스 1.2.6.10.15. · 배추김치 9.13. · 굴	· 친환경기장밥 · 꼬치어묵국 1.5.6.13.16. · 썩갠나물 · 돈육야채볶음 5.6.10. · 삼치구이 · 배추김치 9.13. · 우리밀참쌀호떡 1.2.5.6.13.	· 치킨마요덮밥 1.5.6.13.15.18. · 미역미소된장국 5.6.13.18. · 사과샐러드 1.5.11.13. · 타코야끼/소스 1.5.6.16.17.18. · 배추김치 9.13. · 레드핑크볼라썬 11.	· 추가밥 · 유부우동 5.6. · 오이무침 5.6. · 데리야끼멘츠카츠/소스 1.5.6.10.13.15.16. · 배추김치 9.13. · 비피더스 2.	· 친환경흑미밥 · 돈육김치찌개 9.10.13.18. · 치커리무생채 13. · 고추잡채 5.8.10.13. · 배추부추전 1.2.6. · 깍두기 9.13. · 석류사과폴리도 5.13.	· 친환경백미밥 · 부추계란국 1. · 고등어김치조림 7.9.13.18. · 미트볼데리야끼조림 1.2.5.6.10.13.15.16.18. · 쥬러스 1.2.5.6.13. · 배추김치 9.13.	
					· 친환경백미밥 · 순두부맑은국 5. · 얼무된장무침 · 돈사태떡집 10. · 밥에싸먹는햄 2.6.10. · 배추김치 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 호박수제미국 5.6.18. · 과일샐러드 1.5.12. · 크림떡볶이 2.10. · 돈까스/소스 1.5.6.10.12.13.18. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 삼색수제미국 1.5.6. · 갈치무조림 5.6. · 오리훈제/무쌈 1.5.13. · 김부각 5. · 배추김치 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 복어무국 13. · 상추겉절이 · 닭다리구이 1.5.13.15. · 오징어링/소스 1.5.6.17. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 아욱된장국 5.6.18. · 숙주나물 · 돈육버섯볶음 10. · 콘치즈구이 1.2.5.13. · 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
비고											
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	750.00	750.00	7.4	720.8	730.9	865.8	822.6	718.2	686.5		
탄수화물(g)			60.4	115.8	97.7	113.4	109.8	115.5	86.4		
단백질(g)	19.00	19.00	17.9	26.2	29.8	41.0	35.3	28.4	28.3		
지방(g)			21.7	14.9	13.3	23.9	7.8	15.7	23.9		
비타민 A(R.E)	165.45	232.45	213.2	83.3	162.5	393.7	114.8	262.4	191.4		
티아민(mg)	0.28	0.34	0.8	0.7	0.2	1.4	0.2	1.0	19.0		
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.4	0.2	0.4	0.5	0.4	0.4	0.5		
비타민C(mg)	25.00	33.40	32.6	41.5	15.7	40.6	9.1	51.2	13.3		
칼슘(mg)	244.87	293.96	280.9	143.1	603.2	96.4	392.8	92.8	132.1		
철분(mg)	3.97	5.34	27.2	4.4	72.3	4.8	5.0	4.5	3.3		

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