

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량	12월 20일(월)	12월 21일(화)	12월 22일(수)	12월 23일(목)	12월 24일(금)	12월 25일(토)	12월 26일(일)			
	· 친환경백미밥 · 순두부찌개(5.9.13.) · 미트볼테라야끼조림 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 두부담은찰도그롤 (1.2.5.6.12.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 오레오오즈/우유 (2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 건새우미역국(9.13.) · 케이준샐러드 (1.2.5.6.13.15.18.) · 오리떡볶음(5.6.) · 배추김치(9.13.) · 버터롤참치샌드위치 (1.2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 누룽지 · 돼지훈제부추무침 (5.6.10.13.18.) · 꽃맛샐러드 (1.5.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 바나나우유(2.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 열갈이된장국(5.6.18.) · 술갈바배우소스닭조림 (5.6.12.13.15.18.) · 맛김(13.) · 배추김치(9.13.) · 메이플칸파이 (1.2.5.6.13.14.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 얼큰소고기무국 (2.5.16.18.) · 연두부/양념장(5.) · 코코슈레드멘츠포카스/ 소스 (1.2.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 모닝시리얼우유(2.5.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 감자수제비국(5.6.) · 과일샐러드(1.5.12.) · 치커리겔라티(5.6.13.) · 돈육짜장볶음 (5.6.10.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 갈릭허니브레드/생크림 (1.2.5.6.13.)	· 친환경현미밥 · 근대된장국(5.6.18.) · 시래기나물 (5.6.13.18.) · 간장순살양념찜닭 (5.6.8.13.15.) · 돈육김치전 (1.2.6.9.10.13.18.) · 깍두기(9.13.) · 딸기	· 친환경보리밥 · 동지팔죽 · 비엔나케첩조림 (2.6.10.12.13.15.) · 오이부추무침 · 톤카스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.18.) · 돈육김치(9.13.) · 동치미(9.13.) · 우리밀팔봉어빵 (1.2.5.6.13.)	· 친환경흑미밥 · 달걀육개장 (1.2.5.6.13.16.18.) · 마파두부 (5.6.10.12.13.18.) · 곤드레나물볶음(13.) · 담양버섯갈비/케첩 (1.2.5.6.10.12.) · 석박지(9.13.18.) · 레드자몽에이드	· 크림스프 (2.5.6.13.16.) · 눈꽃치즈미트스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.18.) · 오이피클(13.) · 카프레제샐러드 (2.12.13.) · 버터갈릭감자튀김 (1.2.5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 크리스마스레드롤 (1.2.5.6.)
	· 친환경백미밥 · 오징어무국(17.) · 파리고추알어묵볶음 (1.5.6.13.16.) · 근대나물 · 닭야채볶음(5.6.15.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 부대찌개 (2.6.9.10.13.18.) · 도토리묵/양념장(5.) · 감자채피망볶음 · 콘치즈떡갈비구이 (1.2.5.6.10.13.15.16.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 매편어묵국 (1.5.6.13.16.) · 오리훈제/머스타드 (1.5.13.) · 무생채(13.) · 바삭한치킨너겟 (1.2.5.6.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 맑은콩나물볶어국 (5.13.) · 돼지갈비떡볶(5.6.10.) · 참나물탕무침 · 고무마지즈그라탕 (1.2.5.13.) · 배추김치(9.13.)						

식재료	원산지						
쌀	국내산						
김치류/고춧가루	국내산/국내산						
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/수입산(호주산)						
돼지고기/가공품	국내산/국내산						
닭고기/가공품	국내산/국내산						
오리고기/가공품	국내산/국내산						
뱅장어/가공품	국내산						
낙지/가공품	수입산(베트남)						
명태/가공품	수입산(러시아)						
고등어/가공품	국내산						
갈치/가공품	수입산(세네갈)						
오징어/가공품	국내산/수입산						
꽃게/가공품	국내산						
두부/콩	국내산						
다량어	원양산						
아귀	국내산						
쭈꾸미	수입산(베트남)						
비고							

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	5.6	729.7	695.4	855.0	736.2	842.2	
탄수화물(g)			60.0	114.2	118.7	124.3	99.8	127.4	
단백질(g)	19.32	19.32	17.5	39.9	40.0	29.6	35.4	25.6	
지방(g)			22.5	14.5	7.2	25.9	21.4	28.5	
비타민 A(R.E)	151.78	219.41	177.1	151.1	253.0	27.1	228.6	225.5	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.6	0.6	0.4	0.6	0.4	
리보플라빈(mg)	0.35	0.40	0.4	0.6	0.4	0.2	0.5	0.4	
비타민 C(mg)	26.57	33.40	30.5	19.8	59.2	28.8	22.7	22.1	
칼슘(mg)	231.97	266.21	173.8	101.3	108.2	78.9	258.6	321.9	
철분(mg)	3.65	4.63	4.2	2.9	3.8	3.9	7.4	2.8	

\* 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 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산염 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑳갓