

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				07월 15일(월)	07월 16일(화)	07월 17일(수)	07월 18일(목)	07월 19일(금)	07월 20일(토)	07월 21일(일)
				· 친환경백미밥 · 맑은미역국 (5.6) · 양배추찜/쌈장 (4.5.6) · 고추장오리불 고기(5.6.13.18) · 소시지브로콜 리볶음 (2.5.6.10.15.16) · 배추김치(9)	· 친환경잡곡밥 (5) · 단호박죽 · 메추리알장조 림(1.5.6.13) · 미니돈까스/케 첩(1.5.6.10.12) · 깍두기(9) · 초코칩스/우유 (2.5.6)	· 달걀야채죽(1) · 팝콘치킨샐러 드(1.2.5.6.15) · 배추김치(9) · 크랜베리아몬 드그래놀라/우유 (2.5.6) · 한라봉롤케이 크(1.2.5.6)	· 친환경백미밥 · 김치어묵국 (1.5.6.9.13) · 치킨까스 (1.2.5.6.12.15) · 마늘햄구이/케 첩 (1.2.5.6.10.12.15. 16) · 깍두기(9) · 모닝시리얼우 유(그래놀라)(2.5)	· 친환경잡곡밥 (5) · 맑은콩나물국 (5) · 도토리묵야채 무침(5.6.13) · 매콤제육볶음 (5.6.10.13) · 배추김치(9) · 메이플파칸파 이(1.2.5.6.14)	· 친환경백미밥 · 순두부찌개 (5.6.16.18) · 간장오리떡볶음 (5.6.13.18) · 파래김자반 · 배추김치(9) · 콘푸레이크/우 유(2.5.6)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	3.7	885.9	845.7	698.7	717.6	639.5	926.5	
탄수화물(g)			54.4	96.9	107.5	113.0	100.6	91.8	115.3	
단백질(g)	19.32	19.32	15.4	34.6	25.1	17.3	34.1	33.4	31.8	
지방(g)			30.2	38.9	33.6	19.8	19.3	14.1	36.2	
비타민A(μg RAE)	151.94	219.61	272.5	107.1	558.3	531.9	33.9	131.3	752.4	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.7	0.5	0.6	0.9	0.3	1.0	1.9	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.7	0.6	1.1	1.1	0.5	0.4	1.5	
비타민C(mg)	26.70	33.40	27.3	37.0	34.8	50.8	3.7	10.2	58.7	
칼슘(mg)	234.00	267.00	157.4	113.0	327.9	211.3	57.6	77.1	230.7	
철분(mg)	3.70	4.70	3.4	3.0	4.2	5.1	2.0	2.6	7.3	

* 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,조피불락,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/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				07월 15일(월)	07월 16일(화)	07월 17일(수)	07월 18일(목)	07월 19일(금)	07월 20일(토)	07월 21일(일)
				· 추가밥 · 장각삼계탕(15) · 비빔야채만두 (1.5.6.10.13.15.16.18) · 아삭이고추된장무침(5.6.13) · 오징어김치전(2.5.6.9.12.16.17) · 깍두기(9) · 멜론	· 친환경찰흑미밥 · 참치김치찌개(5.6.9.13.16.18) · 참나물겉절이(5.6.13) · 간장돼지불고기(4.5.6.10) · 어니언고등어구이(7) · 파김치(9) · 모듬컵과일	· 짜장라이스(5.6.10.13.16) · 쪽파달걀국(1) · 단무지무침 · 타코야끼(1.5.6.17) · 파채탕수육(1.5.6.10.12.13.18) · 배추김치(9) · 임실딸기요거트(2)	· 친환경찰현미밥 · 근대된장국(5.6) · 연두부/양념장(5.6.13) · 빠없는데갈비(5.6.13.15.18) · 김부각(5.6) · 배추김치(9) · 오래오코림치즈케이크(1.2.5.6.10)	· 친환경강황밥 · 모듬버섯무국 · 고구마순무침(13) · 어묵잡채(2.5.6.8.12.13.16) · 오븐등심치즈돈까스/소스(1.2.5.6.10.11) · 배추김치(9) · 탕골뽕독향도그/케첩(1.2.5.6.10.12.16)	· 친환경백미밥 · 건새우아욱된장국(5.6.9) · 양파부추겨자무침(1.5.6.10.13.16) · 매콤돈육버섯볶음(5.6.10.13.18) · 파파오징어까스/케첩(1.5.6.12.17.18) · 배추김치(9)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	8.4	918.2	690.7	859.4	751.5	740.8	560.8	
탄수화물(g)			55.3	101.6	84.3	124.8	107.5	124.5	84.3	
단백질(g)	19.32	19.32	20.2	51.3	43.2	39.3	36.5	27.7	37.1	
지방(g)			24.6	33.1	18.7	21.9	18.2	15.4	7.9	
비타민A(μg RAE)	151.94	219.61	123.0	154.0	80.1	125.4	188.4	66.9	141.4	
티아민(mg)	0.31	0.37	1.4	0.9	1.1	3.6	0.7	0.8	1.0	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.7	0.7	0.5	1.0	0.6	0.5	0.6	
비타민C(mg)	26.70	33.40	19.3	22.1	14.5	28.2	10.0	21.4	19.0	
칼슘(mg)	234.00	267.00	152.7	133.4	101.6	207.1	113.5	207.8	115.2	
철분(mg)	3.70	4.70	4.5	4.8	2.7	8.5	3.2	3.3	2.4	

* 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,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				07월 15일(월)	07월 16일(화)	07월 17일(수)	07월 18일(목)	07월 19일(금)	07월 20일(토)	07월 21일(일)
				· 친환경잡곡밥(5) · 얼큰소고기무국(16) · 돼지훈제야채찜(10.13) · 취나물무침(13) · 고구마맛탕(5.6.13) · 배추김치(9) · 짜먹는요구르트(2)	· 소불고기구운주먹밥(1.2.5.6.10.13.16) · 어묵무국(1.5.6) · 찰순대찜/깨소금(2.5.6.10.13.16) · 치즈떡매콤떡볶이(1.2.5.6.12.13.16.18) · 케이준감자튀김/케첩(5.6.12) · 배추김치(9) · 주시콜(11.12)	· 친환경백미밥 · 얼갈이된장국(5.6) · 떡갈비파인조림(5.6.10.13.15.16.18) · 순살불닭볶음우동(5.6.13.15) · 시래기나물(5.6.13) · 배추김치(9) · 망고감귤컵젤리	· 친환경잡곡밥(5) · 마라탕(1.2.4.5.6.10.13.15.16.18) · 간장무채장아찌 · 꽃맛살과일샐러드(1.5.6.8.12.13.18) · 통살꿔바로우/소스(1.5.6.10.12.13.18) · 배추김치(9) · 달콤자두주스	· 친환경백미밥 · 오이냉국 · 감자채볶음 · 갈치구이 · 불닭스테이크/고구마무스(1.2.5.6.12.15) · 배추김치(9)		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	7.7	681.0	890.6	774.7	881.2	706.6		
탄수화물(g)			61.3	102.5	163.3	121.3	133.1	81.4		
단백질(g)	19.32	19.32	13.0	23.5	17.9	28.5	25.6	31.9		
지방(g)			25.8	19.8	18.9	18.1	28.7	27.0		
비타민A(μg RAE)	151.94	219.61	109.1	69.6	154.0	167.4	121.3	33.1		
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.4	0.4	1.1	0.4	0.3		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.4	0.4	0.5	0.5	0.5	0.2		
비타민C(mg)	26.70	33.40	22.9	20.3	34.9	21.1	27.2	11.0		
칼슘(mg)	234.00	267.00	144.1	129.3	146.6	134.1	233.0	77.7		
철분(mg)	3.70	4.70	4.3	3.4	9.7	2.6	3.5	2.3		

* 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,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