

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				05월 05일(월)	05월 06일(화)	05월 07일(수)	05월 08일(목)	05월 09일(금)	05월 10일(토)	05월 11일(일)
						· 친환경백미밥 · 맑은미역국 (5.6) · 비엔나야채볶음(10.16) · 에그듬뿍카츠/케첩(1.2.5.6.12) · 깍두기(9) · 초코칩스/우유(2.5.6)	· 친환경잡곡밥(5) · 매콤콩나물국(5) · 간장순살닭볶음(5.6.13.15.18) · 건취나물볶음(5.6.13) · 야채고기완자/케첩(1.2.5.6.10.12.15.16) · 배추김치(9)	· 달걀야채죽(1) · 피자토스트(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 콘푸레이크/우유(2.5.6) · 바나나	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13) · 고사리나물 · 매콤달걀개구이(2.5.6.12.13.15.18) · 배추김치(9)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	-2.4			823.2	665.7	650.0	770.0	
탄수화물(g)			57.2			95.4	102.2	105.7	83.9	
단백질(g)	19.78	19.78	16.4			25.3	41.2	20.4	52.2	
지방(g)			26.4			36.8	8.2	17.0	22.3	
비타민A(μ g RAE)	151.58	219.14	381.1			303.8	69.7	769.9	194.2	
티아민(mg)	0.30	0.37	1.0			0.6	0.4	2.0	0.9	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.8			0.7	0.3	1.3	0.7	
비타민C(mg)	26.55	33.40	45.3			58.2	4.7	73.1	8.2	
칼슘(mg)	231.13	265.58	221.9			315.4	56.8	293.5	78.3	
철분(mg)	3.65	4.65	2.7			2.9	1.6	3.7	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 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				05월 05일(월)	05월 06일(화)	05월 07일(수)	05월 08일(목)	05월 09일(금)	05월 10일(토)	05월 11일(일)
						· 추가밥 · 잔치국수/양념 장(5.6.13) · 블루베리무피 클 · 허니간장순살 치킨 (1.4.5.6.15.16.18)) · 쉬림프향치킨 피자 (1.2.5.6.9.10.12. 15.16) · 배추김치(9) · 따옴주스(13)	· 친환경발아현 미밥 · 물만두달걀국 (1.5.6.10.16.18) · 갯순나물(5.6) · 매콤로제순살 짬뽕 (2.5.6.15.16.18) · 고등어카레구 이 (2.5.6.7.12.13.16. 18) · 배추김치(9) · 레드벨벳생크 림케이크(1.2.5.6)	· 친환경찰보리 밥 · 마라탕 (1.2.4.5.6.10.13.1 5.16.18) · 반달단무지 · 베이컨감자샐 러드(1.5.10.13) · 껌바로우/소스 (1.5.6.10.12.13.1 8) · 배추김치(9) · 블루레몬에이 드	· 친환경백미밥 · 두부된장국(5.6) · 열무나물 · 간장돼지불고기 (5.6.10.13.18) · 메밀김치전병 (2.3.5.6.16.18) · 배추김치(9)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	11.7			830.3	745.4	871.5	684.5	
탄수화물(g)			55.5			132.0	89.0	118.7	88.9	
단백질(g)	19.78	19.78	15.9			29.2	42.3	25.7	39.0	
지방(g)			28.6			20.2	23.0	34.3	17.9	
비타민A(μg RAE)	151.58	219.14	114.5			50.8	187.8	104.8	69.9	
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6			0.7	0.7	0.3	0.9	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6			0.8	0.6	0.5	0.5	
비타민C(mg)	26.55	33.40	43.1			71.7	19.1	38.4	9.7	
칼슘(mg)	231.13	265.58	171.0			199.8	124.6	188.7	97.5	
철분(mg)	3.65	4.65	6.4			10.4	5.3	3.4	2.6	

* 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,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 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				05월 05일(월)	05월 06일(화)	05월 07일(수)	05월 08일(목)	05월 09일(금)	05월 10일(토)	05월 11일(일)
						· 친환경잡곡밥(5) · 열무된장국(5.6) · 미나리초무침(5.6.13) · 눈꽃치즈닭갈비(2.5.6.13.15.18) · 알감자버터구이(2.13) · 배추김치(9) · 마시멜로썬득쿠키(2.5.6.10)	· 친환경백미밥 · 해물짬뽕국(5.6.17.18) · 두부양념조림(5.6.13) · 돈육찹스테이크(1.2.5.6.10.12.16) · 김부각(5.6) · 배추김치(9) · 젤리(리치)	· 친환경잡곡밥(5) · 부추달걀국(1) · 땅콩막국수야채무침(3.4.5.6.13) · 숯불오리불고기(2.5.6.12.13.15.16.18) · 호박나물 · 배추김치(9)		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	14.3			816.6	792.6	896.1		
탄수화물(g)			54.1			118.4	98.8	117.0		
단백질(g)	19.78	19.78	18.3			38.5	46.0	28.6		
지방(g)			27.6			20.3	21.8	33.8		
비타민A(μg RAE)	151.58	219.14	203.8			241.7	145.5	224.3		
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6			0.6	0.9	0.5		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.7			0.6	0.8	0.8		
비타민C(mg)	26.55	33.40	24.5			25.0	33.1	15.3		
칼슘(mg)	231.13	265.58	139.4			159.3	149.8	109.0		
철분(mg)	3.65	4.65	4.3			3.2	5.5	4.3		

* 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/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