

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				11월 11일(월)	11월 12일(화)	11월 13일(수)	11월 14일(목)	11월 15일(금)	11월 16일(토)	11월 17일(일)
				· 친환경백미밥 · 단호박죽 · 양념깻잎지 · 간장돼지불고기(5.6.10.16) · 피자토스트(1/2)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 배추김치(9)	· 친환경잡곡밥(5) · 부추달걀국(1) · 비엔나야채볶음(10.16) · 고구마함박스테이크/소스(1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.15.16) · 배추김치(9) · 초코칩스/우유(2.5.6)	· 친환경백미밥 · 근대된장국(5.6) · 야채달걀찜(1.2.5.6.18) · 시금치나물 · 한우버섯불고기(5.6.13.16.18) · 배추김치(9)		· 친환경잡곡밥(5) · 누룽지 · 사과소스파르펠레미트볼(1.2.5.6.10.15.16) · 피자오믈렛/케첩(1.2.5.6.12) · 배추김치(9) · 콘푸레이크/우유(2.5.6)	· 친환경백미밥 · 감자된장국(5.6) · 바삭별카츠/케첩(1.2.5.6.10.12.16) · 어니언치킨브레스트(1.2.5.13.15) · 깍두기(9) · 시리얼/우유(2.5.6)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	4.1	684.9	858.4	675.9		822.6	729.2	
탄수화물(g)			53.1	101.4	111.8	75.8		108.2	106.9	
단백질(g)	19.32	19.32	18.4	38.7	27.9	47.4		23.8	35.2	
지방(g)			28.5	12.4	32.5	18.4		31.7	16.5	
비타민A(μg RAE)	151.94	219.61	422.4	340.8	335.9	286.1		726.8	702.2	
티아민(mg)	0.31	0.37	1.4	1.2	2.4	0.4		1.5	1.7	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.8	0.5	0.8	0.9		1.0	1.1	
비타민C(mg)	26.70	33.40	38.0	23.8	58.8	12.3		57.0	60.8	
칼슘(mg)	234.00	267.00	189.4	134.9	308.3	127.5		186.7	249.0	
철분(mg)	3.70	4.70	3.7	2.3	2.9	6.3		3.4	4.0	

* 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,뱀장어,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				11월 11일(월)	11월 12일(화)	11월 13일(수)	11월 14일(목)	11월 15일(금)	11월 16일(토)	11월 17일(일)
				· 친환경찰현미밥 · 배추된장국 (5.6) · 오징어콩나물찜 (5.6.13.17.18) · 참나물무침 · 데리야끼멘츠카츠/소스 (1.2.5.6.10) · 배추김치(9) · 뽕배로(1.2.5.6)	· 친환경찰흑미밥 · 한우갈비탕 (1.5.6.16) · 숙주나물 · 매콤제육볶음 (5.6.10.13.18) · 해물파전 (1.5.6.9.13.17) · 깍두기(9) · 수능간식꾸러미(2.5.6.13.14)			· 추가밥 · 볶음짜장면 (2.5.6.10.13.16.18) · 얇은피쫄만두 (1.5.6.10.16.18) · 단무지무침 · 등심탕수육/탕수소스 (1.5.6.10.12.13.16) · 배추김치(9) · 장수사과즙(13)	· 친환경백미밥 · 모듬버섯무국 (5.6.13.15.18) · 간장순살닭볶음 (5.6.13) · 도라지초무침 (5.6.13) · 깻잎동그랑땡/케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16) · 배추김치(9)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	34.7	877.4	1,126.5			947.1	716.1	
탄수화물(g)			55.0	101.2	143.0			158.2	95.3	
단백질(g)	19.32	19.32	17.1	33.5	55.1			36.2	38.9	
지방(g)			28.0	36.0	34.2			20.8	19.4	
비타민A(μg RAE)	151.94	219.61	93.3	99.4	104.1			76.5	103.0	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.8	0.4	1.0			1.0	0.7	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.5	0.7			0.7	0.5	
비타민C(mg)	26.70	33.40	32.5	8.5	12.0			77.1	7.0	
칼슘(mg)	234.00	267.00	167.7	120.7	103.7			278.8	111.5	
철분(mg)	3.70	4.70	7.0	2.8	5.9			12.1	3.5	

* 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				11월 11일(월)	11월 12일(화)	11월 13일(수)	11월 14일(목)	11월 15일(금)	11월 16일(토)	11월 17일(일)
				· 친환경잡곡밥 (5) · 맑은한우샤브 샤브국(5.6.16) · 애느타리버섯 부추볶음(5.6.18) · 알파벳미니돈 까스/케첩 (1.2.5.6.10.12.16) · 바삭감자채전 (5.6) · 배추김치(9)	· 친환경백미밥 · 사골곰탕/소면 (5.6.13.16) · 콩나물무침(5) · 돈육떡볶음 (5.6.10.13.18) · 하트파프리카 연근전/케첩 (1.5.6.12) · 깍두기(9) · 임실치즈스틱 (1.2.5.6)			· 친환경백미밥 · 건새우미역국 (9) · 청경채겉절이 (5.6.13) · 용가리치킨너 겟/머스타드 (1.2.5.6.13.15) · 삼치구이 · 배추김치(9) · 짜먹는그릭요 거트(2)		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	6.8	796.4	839.1			704.8		
탄수화물(g)			53.4	99.6	117.1			91.2		
단백질(g)	19.32	19.32	16.7	19.7	42.7			33.8		
지방(g)			30.0	35.8	20.5			20.6		
비타민A(μg RAE)	151.94	219.61	64.2	51.3	107.0			34.3		
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.3	0.9			0.5		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.3	0.3	0.5			0.1		
비타민C(mg)	26.70	33.40	9.9	13.9	8.6			7.3		
칼슘(mg)	234.00	267.00	157.3	83.6	274.5			113.7		
철분(mg)	3.70	4.70	2.1	2.9	2.4			1.2		

* 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,우렁쉥이,전복,방어,부세(가공품포함) : 국내산 8) 낙지,쭈꾸미 : 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