

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

		1월 17일(월)	1월 18일(화)	1월 19일(수)	1월 20일(목)	1월 21일(금)	1월 22일(토)	1월 23일(일)
주간 학교급식 영양량		· 친환경잡곡밥(5.) · 누룽지 · 춘천식달걀비(5.6.15.) · 에코들기음김 · 배추김치(9.13.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 매통콩나물국(5.) · 계란장조림(1.5.6.13.) · 크리스피치킨가스/머스터드(1.5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 메이플팍파이(1.2.5.6.13.14.)	· 친환경백미밥 · 시래기된장국(5.6.13.18.) · 매통오징어바(1.5.6.13.17.) · 꽃맛살샐러드(1.5.13.18.) · 매통달걀개구이(13.15.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 김가루떡국(1.13.) · 두부양념조림(5.6.13.) · 직화간장오리불고기(5.13.) · 배추김치(9.13.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 흑미자깨죽 · 돈육갯잎볶음(10.) · 새송이애호박볶음(9.13.) · 배추김치(9.13.) · 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 삼색수제비국(1.5.6.) · 안동찜닭(5.6.8.13.15.) · 고춧잎나물 · 배추김치(9.13.) · 모닝시리얼우유(2.5.)	
		· 햄김치볶음밥/김가루(2.5.6.9.10.13.18.) · 청경채된장국(5.6.18.) · 양상추샐러드/블루베리드레싱(1.2.5.6.12.13.16.) · 고추바사삭치킨/양념소스(1.5.6.12.13.15.16.18.) · 깍두기(9.13.) · 우유미숫가루(2.5.)	· 친환경흑미밥 · 건새우미역국(9.13.) · 양배추쌈/쌈장(5.6.16.18.) · 건파래쪽파무침 · 돈육야채볶음(5.6.10.) · 배추김치(9.13.) · 딸기생크림크루와상(1.2.5.6.11.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 둔등뼈시래기감자탕(9.10.13.18.) · 건고구마순볶음 · 고추잡채(5.8.10.13.) · 콘치즈어니언돈가스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) · 깍두기(9.13.) · 망고감귤컵젤리(1.5.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 꼬치어묵국(1.5.6.13.16.) · 갯손나물(5.6.9.13.15.17.18.) · 새우볼/칠리소스(1.5.6.9.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 짜먹는요구르트(2.)	· 고추참치비빔밥(1.5.6.12.13.) · 열무된장국(5.6.18.) · 사과샐러드(1.5.11.13.) · 데리야끼달걀부구이(5.6.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 참쌀팔도너츠(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 청국장찌개(5.9.13.18.) · 콩나물무침(5.) · 돈육버섯볶음(5.6.10.13.18.) · 카레삼치구이(2.5.6.13.16.) · 배추김치(9.13.)	
		· 친환경백미밥 · 삼색수제비국(1.5.6.) · 갈치우조림(5.6.) · 중화풍순살닭볶음(5.6.8.13.15.18.) · 브로콜리숙회/초장 · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 북어무국(13.) · 떡갈비데리야끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 비빔야채만두(1.5.6.10.15.16.18.) · 상추겉절이(5.6.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 바지락순두부찌개(5.6.9.13.18.) · 둔사태감자찜(5.6.10.) · 열무된장무침 · 밥에싸먹는햄(2.6.10.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 얼큰김치국(9.13.18.) · 마파두부(5.6.10.12.13.18.) · 우영조림(5.6.) · 꺾바로우/소스(1.5.6.10.12.13.18.) · 깍두기(9.13.)	· 육수수스프(2.5.6.13.16.) · 베이컨크림파스타(1.2.5.6.10.) · 오미자모듬피클 · 고구마스트링롤가스/후르츠소스(1.2.5.6.11.12.13.16.18.) · 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	7.9	810.7	787.2	832.8	717.4	791.0	662.1
탄수화물(g)			55.2	99.5	95.8	111.4	131.4	111.8	91.6
단백질(g)	19.32	19.32	19.4	44.0	40.1	31.9	35.7	41.4	55.6
지방(g)			25.5	26.8	29.1	29.4	4.9	22.7	8.7
비타민 A(R.E)	151.78	219.41	441.3	256.7	130.3	152.7	1,332.6	334.2	51.4
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.5	0.7	0.3	0.3	0.5	0.7
리보플라빈(mg)	0.35	0.40	0.4	0.6	0.6	0.3	0.2	0.4	0.7
비타민 C(mg)	26.57	33.40	24.2	17.3	56.2	9.4	20.0	17.9	7.1
칼슘(mg)	231.97	266.21	197.6	233.6	117.7	166.9	220.6	249.2	102.5
철분(mg)	3.65	4.63	4.7	4.4	3.6	3.7	4.4	7.5	4.1

\* 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 ⑬야생산염 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑳갓