

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

| 주간 학교급식 영양량 | | | | | 1월 17일(월) | 1월 18일(화) | 1월 19일(수) | 1월 20일(목) | 1월 21일(금) | 1월 22일(토) | 1월 23일(일) |
|----------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|--|---|---|---|---|--|-----------|
| | | | | | · 친환경잡곡밥(5.) · 누룽지 · 춘천식당갈비(5.6.15.) · 에코돌기름김 · 배추김치(9.13.) · 초코칩스/우유 (2.5.6.13.) | · 친환경잡곡밥(5.) · 매통콩나물국(5.) · 계란장조림(1.5.6.13.) · 크리스피치킨까스/머 스터드(1.5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 메이플피칸파이 (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 · 흑임자깨죽 · 돈육갯잎볶음(10.) · 새송이애호박볶음 (9.13.) · 배추김치(9.13.) · 콘푸레이크/우유 (2.5.6.13.) | · 친환경백미밥 · 삼색수제비국(1.5.6.) · 안동찜질 (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/블루베 리드레싱 (1.2.5.6.12.13.16.) · 고추바사삭치킨/양념 소스 (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.) · 돈등뼈시래기감자탕 (9.10.13.18.) · 건고구마순볶음 · 고추잡채(5.8.10.13.) · 콘치즈어니언토마토/ 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 · 순살불닭볶음우동 (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.) · 데리야끼달걀볶구이 (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.) · 갈치무조림(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.) · 돈사태감자찜 (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.) · 꿩바로우/소스 (1.5.6.10.12.13.18.) · 깍두기(9.13.) | · 육수수스프 (2.5.6.13.16.) · 베이컨크림파스타 (1.2.5.6.10.) · 오미자모듬피클 · 고구마스트링롤까스/ 후르츠소스 (1.2.5.6.11.12.13.16.18) · 배추김치(9.13.) | | |
| | | | | | 식재료 | 원산지 | 원산지 | 원산지 | 원산지 | 원산지 | 원산지 |
| 쌀 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | | | | |
| 김치류/고춧가루 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | | | | |
| 쇠고기(종류)/가공품 | 국내산(한우)/ 수입산(호주산) | 국내산(한우)/ 수입산(호주산) | 국내산(한우)/ 수입산(호주산) | 국내산(한우)/ 수입산(호주산) | 국내산(한우)/ 수입산(호주산) | 국내산(한우)/ 수입산(호주산) | 국내산(한우)/ 수입산(호주산) | | | | |
| 돼지고기/가공품 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | | | | |
| 닭고기/가공품 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | | | | |
| 오리고기/가공품 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | | | | |
| 뱅장어/가공품 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | | | | |
| 낙지/가공품 | 수입산(베트남) | 수입산(베트남) | 수입산(베트남) | 수입산(베트남) | 수입산(베트남) | 수입산(베트남) | 수입산(베트남) | | | | |
| 명태/가공품 | 수입산(러시아) | 수입산(러시아) | 수입산(러시아) | 수입산(러시아) | 수입산(러시아) | 수입산(러시아) | 수입산(러시아) | | | | |
| 고등어/가공품 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | | | | |
| 갈치/가공품 | 수입산(세네갈) | 수입산(세네갈) | 수입산(세네갈) | 수입산(세네갈) | 수입산(세네갈) | 수입산(세네갈) | 수입산(세네갈) | | | | |
| 오징어/가공품 | 국내산/수입산 | 국내산/수입산 | 국내산/수입산 | 국내산/수입산 | 국내산/수입산 | 국내산/수입산 | 국내산/수입산 | | | | |
| 꽃게/가공품 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | | | | |
| 두부/콩 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | | | | |
| 다랑어 | 원양산 | 원양산 | 원양산 | 원양산 | 원양산 | 원양산 | 원양산 | | | | |
| 아귀 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | | | | |
| 꾸꾸미 | 수입산(베트남) | 수입산(베트남) | 수입산(베트남) | 수입산(베트남) | 수입산(베트남) | 수입산(베트남) | 수입산(베트남) | | | | |
| 비고 | | | | | | | | | | | |
| 영양소 | 평균 필요량 | 권장 섭취량 | 주평균 섭취량 | | 영양량 | 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) ⑳갯