

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량				1월 24일(월)	1월 25일(화)	1월 26일(수)	1월 27일(목)	1월 28일(금)	1월 29일(토)	1월 30일(일)
				· 친환경잡곡밥(5.) · 감자된장국(5.6.18.) · 돈육떡볶음(5.6.10.) · 사각쥐포볶음 · 배추김치(9.13.) · 허니버터카스테라 (1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 멸치호두조림(13.14.) · 시금치나물 · 별이된멘츠카츠/소스 (1.5.6.10.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 매크롱나물국(5.) · 돈육김치볶음 (9.10.13.18.) · 깻잎달걀말이(1.) · 깍두기(9.13.) · 군고구마				
				· 친환경보리밥 · 햄두부찌개 (2.5.6.9.10.13.15.16.18.) · 삼치무조림(5.6.) · 근대된장무침 · 달걀야채볶음(1.) · 깍두기(9.13.) · 패스츄리파베기도넛 (1.2.5.6.13.)	· 짜장라이스 (5.6.10.13.16.) · 쪽파계란국(1.) · 꼬들단무지무침 · 맛초김탕수육 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 수제레몬에이드 (5.13.)					
				· 김가루밥(13.) · 청경채된장국(5.6.18.) · 어묵떡볶이 (1.2.5.6.13.16.) · 찰순대찜+깨소금 (6.10.) · 맛감자튀김/계첩 (1.6.12.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 얼큰대구탕 · 치커리사과무침 · 오리야채볶음(5.6.) · 파래오징어까스/계첩 (1.5.6.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.)					
식재료				원산지	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
다량어				원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산
아귀				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
쭈꾸미				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	1.4	710.4	770.9	728.7				
탄수화물(g)			63.0	97.7	132.9	86.5				
단백질(g)	19.32	19.32	19.6	39.0	32.8	41.2				
지방(g)			17.4	17.6	10.8	26.5				
비타민 A(R.E)	151.78	219.41	241.4	328.4	154.4	70.1				
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.4	0.6	0.9				
리보플라빈(mg)	0.35	0.40	0.6	0.6	0.6	1				
비타민 C(mg)	26.57	33.40	41.2	10.8	71.5	25.3				
칼슘(mg)	231.97	266.21	261.6	116.3	406.9	127.5				
철분(mg)	3.65	4.63	3.4	3.8	2.9	11.9				

\* 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 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산염 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑳갯