

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량					6월 21일(월)	6월 22일(화)	6월 23일(수)	6월 24일(목)	6월 25일(금)	6월 26일(토)	6월 27일(일)
					· 친환경백미밥 · 참치야채죽(13.) · 양념깡통지(13.18.) · 데리야끼 닭봉구이(5.6.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 딸기크림플레이크(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 얼큰감자국(13.) · 도토리묵야채무침(5.6.) · 돈육오징어볶음(10.17.) · 배추김치(9.13.) · 모닝빵버거(1.2.5.6.10.13.15.16.)	· 친환경백미밥 · 순두부찌개(5.9.13.) · 멸치땅콩볶음(4.5.6.13.) · 오리불고기(5.13.) · 배추김치(9.13.) · 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 호박된장국(5.6.18.) · 돌나물/초장(1.5.6.13.16.) · 닭살떡볶음(15.) · 갯잎동그랑땡/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경감국밥(5.) · 누룽지 · 알어묵볶음(1.5.6.13.16.) · 떡갈비데리야끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 불고기치즈브레드(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 두부김치국(5.9.13.18.) · 우영조림(5.6.) · 코코넛새우까스/타르소스(1.2.5.6.9.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 곰탕/소면(1.2.5.6.16.18.) · 마늘쫄볶음(5.6.13.18.) · 갯잎달걀말이(1.) · 상추치커리결절이/양송이소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)
					· 친환경잡곡밥(5.) · 모듬버섯무국 · 배추무침 · 뼈없는닭갈비(5.6.15.) · 해물파전(1.6.9.13.17.) · 깍두기(9.13.) · 쿨피스(복숭아)(2.)	· 친환경보리밥 · 청국장찌개(5.9.13.18.) · 계란장조림(1.5.6.13.) · 아삭이고추된장무침 · 오리훈제부추볶음(5.6.9.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 갈락허니브레드/생크림(1.2.5.6.13.)	· 갯김치볶음밥(5.9.13.18.) · 시금치된장국(5.6.18.) · 새송이들깨볶음 · 고추바삭사치킨/양념소스(1.5.6.12.13.15.16.18.) · 깍두기(9.13.) · 모듬컵과일	· 친환경흑미밥 · 닭곰탕(15.) · 돈사태감자편(5.6.10.) · 도라지초무침(5.6.) · 트리플치즈찜판만두(1.2.3.5.6.10.12.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 더블스윗마카롱(1.2.6.)	· 돈육카레라이스(2.5.6.10.13.16.) · 유부된장국(5.6.18.) · 뿌랑클감자튀김(5.12.13.) · 소떡소떡/양념소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 배추김치(9.13.) · 보존의달게이크(1.2.5.6.)	· 친환경백미밥 · 곤약어묵국(1.5.6.13.16.) · 콩나물무침(5.) · 단호박닭볶음(15.) · 등그랑땡전(1.2.5.6.10.12.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 매콤어묵국(1.5.6.13.16.) · 상추치커리결절이(5.6.13.) · 돈육잡채(5.6.8.10.13.18.) · 곤드레전병(2.5.6.) · 배추김치(9.13.)
					· 친환경잡곡밥(5.) · 돈등백시래기감자탕(9.10.13.18.) · 쪽파무침 · 수제소시지볶음(2.5.6.10.15.18.) · 갈치구이(13.) · 배추김치(9.13.)	· 김가루주먹밥(13.) · 어묵무국(1.5.6.13.16.) · 매콤떡볶이(1.2.5.6.12.13.16.) · 순대야채볶음(6.10.) · 김말이튀김(1.5.6.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 추가밥 · 볶음간짜장면(1.5.6.10.13.16.) · 단무지무침 · 껌바로우/소스(1.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 뿌띠첼젤리(복숭아)(2.5.11.13.)	· 친환경백미밥 · 두부미역국(5.13.) · 치커리무생채(13.) · 돈육낙지볶음(10.) · 치킨텐더포피야를(1.2.5.6.10.12.13.15.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 열갈이된장국(5.6.18.) · 감자채맛살볶음(18.) · 버섯잡채(5.6.8.13.18.) · 행전/케첩(1.2.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 소고기배추국(2.5.16.18.) · 연근조림(5.6.13.18.) · 찜닭야채무침(5.6.) · 비엔나야채볶음(2.6.10.15.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 달걀육개장(1.2.5.6.13.16.18.) · 근대나물 · 돈육표고야채볶음(5.6.10.13.) · 스펀구이/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 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				
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	790.8		784.5	742.7	717.4	710.4	999.0	749.5	639.7
탄수화물(g)			115.6		135.1	80.6	90.6	102.5	169.1	89.1	122.0
단백질(g)	19.32	19.32	37.9		46.9	34.2	37.8	40.0	30.8	51.1	22.5
지방(g)			21.4		7.6	31.4	25.1	16.8	26.0	21.7	6.2
비타민 A(R.E)	151.78	219.41	179.3		175.9	85.7	389.3	129.8	115.8	444.1	336.1
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5		0.4	0.4	0.4	0.8	0.5	0.5	0.3
리보플라빈(mg)	0.35	0.40	0.5		0.5	0.7	0.6	0.5	0.3	0.6	0.2
비타민 C(mg)	26.57	33.40	18.8		12.0	43.2	13.3	6.6	19.1	14.5	15.1
칼슘(mg)	231.97	266.21	106.3		84.7	115.4	129.2	75.9	126.2	114.4	97.2
철분(mg)	3.65	4.63	5.3		3.1	4.4	4.3	10.0	4.7	4.6	3.0

\* 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