

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				05월 13일(월)	05월 14일(화)	05월 15일(수)	05월 16일(목)	05월 17일(금)	05월 18일(토)	05월 19일(일)
				· 친환경백미밥 · 맑은감자국 · 산적데리야끼 조림 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 건고구마순볶음(5.6) · 통살새우까스/타르소스(1.2.5.6.9) · 배추김치(9)	· 한우불고기야채죽 (5.6.13.16.18) · 배추김치(9) · 방울토마토(12) · 파송송크림치즈토스트(2.5.6) · 그릭요거트(2)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 마늘쫄면치볶음(5.6.13) · 오리훈제숙주볶음(5.6.13.18) · 배추김치(9) · 모닝시리얼우유(그레놀라)(2)	· 친환경백미밥 · 크림스프 (2.5.6.13.16) · 피자오믈렛/케첩(1.2.5.6.12) · 팝콘치킨샐러드(1.5.6.15) · 허브칼집소세지(2.5.6.10.12.16) · 배추김치(9) · 단팔크림빵(2.5.6)	· 친환경잡곡밥(5) · 두부된장국(5.6) · 간장순살양념찜닭(5.6.13.15.18) · 찞不理야채볶음/소면(5.6.13.18) · 콘치즈구이(1.2.5.13) · 배추김치(9)	· 친환경백미밥 · 닭미역국(5.6.15) · 근대나물(13) · 오징어떡볶음(5.6.13.17.18) · 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	-3.9	647.3	611.5	719.1	824.1	709.3	687.1	
탄수화물(g)			55.9	88.1	98.7	86.1	106.0	105.7	99.5	
단백질(g)	19.32	19.32	16.7	16.6	26.8	35.0	26.5	40.3	32.8	
지방(g)			27.4	24.7	10.9	25.3	31.8	12.8	16.0	
비타민A(μg RAE)	151.94	219.61	79.2	33.8	152.2	52.8	51.2	105.8	118.0	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.4	0.1	0.4	0.3	0.5	0.4	0.5	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.4	0.1	0.4	0.5	0.3	0.7	0.4	
비타민C(mg)	26.70	33.40	61.5	12.2	12.1	233.0	34.1	16.1	7.6	
칼슘(mg)	234.00	267.00	117.9	70.0	229.7	96.0	61.9	132.0	121.5	
철분(mg)	3.70	4.70	2.5	1.4	2.7	3.2	1.4	4.0	3.0	

* 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) 넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뽕장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁챙이,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 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				05월 13일(월)	05월 14일(화)	05월 15일(수)	05월 16일(목)	05월 17일(금)	05월 18일(토)	05월 19일(일)
				· 곤드레나물밥/양념장(5.6.13) · 청경채된장국(5.6) · 달걀장조림(1.5.6.13) · 돈육야채볶음(5.6.10.13) · 예코들기름김 · 배추김치(9) · 조각파인애플	· 친환경찰보리밥 · 전주식콩나물국(5.6.17) · 참나물된장무침(5.6.13) · 숯불오리불고기(2.5.6.12.13.15.16.18) · 칼집총총프랑크/케첩(2.5.6.10.12.16) · 배추김치(9) · 팥큐쌈쌀케이크(1.2.5)	· 친환경백미밥 · 호박된장국(5.6) · 사과소스미트볼(1.2.5.6.10.15.16) · 열갈이나물 · 돈사태야채볶음(5.6.10.13.18) · 배추김치(9)	· 친환경발아현미밥 · 마라탕(1.2.4.5.6.10.13.15.16.18) · 단무지무침 · 껌바로우/소스(1.5.6.10.12.13.18) · 배추김치(9) · 떡먹는요구르트(복숭아)(2)	· 친환경찰흑미밥 · 돈육김치찌개(5.6.9.10.13) · 상추겉절이(5.6.13) · 버섯잡채(5.6.13) · 경양식돈까스/소스(1.2.5.6.10) · 깍두기(9) · 비츠비(2.5.6.16)	· 친환경백미밥 · 떡만두국(1.5.6.10.16.18) · 매콤달걀개야채볶음(5.6.13.15.18) · 어묵피망볶음(2.5.6.8.12.13.16) · 파래김자반 · 배추김치(9)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	9.4	745.9	821.2	735.6	800.5	893.1	846.5	
탄수화물(g)			54.0	95.4	110.0	93.5	114.1	125.1	105.1	
단백질(g)	19.32	19.32	16.1	44.3	28.7	33.4	25.3	29.0	42.0	
지방(g)			29.9	18.8	28.3	24.4	28.4	32.5	27.1	
비타민A(μ g RAE)	151.94	219.61	149.8	276.7	134.7	166.2	83.8	87.6	226.0	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.7	1.2	0.6	0.8	0.3	0.5	0.5	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	1.0	0.6	0.7	0.4	0.5	0.5	
비타민C(mg)	26.70	33.40	29.3	53.1	35.8	33.2	16.9	7.4	10.4	
칼슘(mg)	234.00	267.00	153.4	199.6	95.4	118.6	247.5	105.6	121.7	
철분(mg)	3.70	4.70	3.3	4.5	3.1	2.5	2.7	4.0	5.6	

* 에너지는 권장섭취량의 $\pm 10\%$, 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 등에서 사용하는 배추/열갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 고춧가루
- 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
- 5) 명태: 황태, 복어 등 건조한 것은 제외

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				05월 13일(월)	05월 14일(화)	05월 15일(수)	05월 16일(목)	05월 17일(금)	05월 18일(토)	05월 19일(일)
				· 친환경잡곡밥 (5) · 김치수제비 (5.6.9) · 카레두부조림 (2.5.6.10.12.13.16.18) · 취나물무침(13) · 고구마스트링 롤까스/소스 (1.5.6.10.11.12.16) · 깍두기(9) · 호두파이 (1.2.5.6.14)	· 친환경백미밥 · 열무된장국 (5.6) · 무쌈/쌈장 (4.5.6) · 조개관자치즈구이 (1.2.5.6.8.9.12.13.16.17.18) · 허브솔트한입돈육구이(10) · 배추김치(9) · 따옴주스(13)	· 친환경잡곡밥 (5) · 건홍합맑은국 (18) · 양파부추겨자무침 (1.5.6.10.13.16) · 뼈없는닭갈비 (5.6.13.15.18) · 하트파프리카연근전/케첩 (1.5.6.12) · 깍두기(9)	· 친환경백미밥 · 시래기된장국 (5.6) · 돈사태떡찜 (5.6.10.13.18) · 실곤약야채무침 (5.6.13) · 미역줄기볶음 · 배추김치(9) · 쿠키앤크림아이스슈(1.2.5.6)	· 친환경잡곡밥 (5) · 복어달걀국(1) · 시금치고추장무침 · 닭감자볶음 (5.6.13.15.18) · 마늘햄구이/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	1.3	897.5	722.2	645.4	708.4	726.4		
탄수화물(g)			53.1	103.1	91.4	98.4	104.4	85.4		
단백질(g)	19.32	19.32	22.4	26.0	60.3	39.8	34.7	42.9		
지방(g)			24.6	41.9	9.7	9.2	16.6	22.0		
비타민A(μ g RAE)	151.94	219.61	140.1	101.5	73.5	110.8	189.4	225.4		
티아민(mg)	0.31	0.37	0.7	0.5	1.3	0.4	0.9	0.6		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.4	0.4	0.4	0.8	0.8		
비타민C(mg)	26.70	33.40	28.8	23.0	77.3	13.3	13.3	17.3		
칼슘(mg)	234.00	267.00	123.7	132.9	128.0	110.9	155.4	91.5		
철분(mg)	3.70	4.70	3.7	4.1	4.1	3.3	3.3	3.4		

* 에너지는 권장섭취량의 $\pm 10\%$, 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/열갈이배추/봄동배추

3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루

4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품

5) 명태: 황태, 복어 등 건조한 것은 제외