

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량	12월 04일(월)	12월 05일(화)	12월 06일(수)	12월 07일(목)	12월 08일(금)	12월 09일(토)	12월 10일(일)
	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 피자오믈렛/케첩(1.2.5.6.12) · 간장양념돼지 등심불고기(5.6.10.18) · 배추김치(9) · 플라워파이/슈가파우더(1.2.5.6.13)	· 친환경잡곡밥(5) · 건새우아욱된장국(5.6.9) · 부추달걀찜(1.2) · 둔육김치볶음(5.6.9.10.13.18) · 깍두기(9) · 초코칩스/우유(2.5.6)	· 친환경백미밥 · 단호박죽 · 메추리알곤약조림(1.5.6.13) · 야끼소바볶음우동(2.5.6.10.12.13.15.17.18) · 배추김치(9) · 치즈머핀(1.2.5.6)	· 친환경잡곡밥(5) · 두부된장국(5.6) · 도토리묵야채무침(5.6.13) · 어니언떡갈비(1.2.5.6.10.13.16) · 배추김치(9) · 소화가잘되는우유롤케이크(1.2.5.6)	· 친환경백미밥 · 소고기떡국(16) · 닭살카레볶음(2.5.6.12.13.15.16.18) · 햄전/케첩(1.2.5.6.10.12.15.16) · 배추김치(9) · 아몬드호레이크/우유(2.5.6)		

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	5.9	651.6	731.8	917.8	747.9	819.0		
탄수화물(g)			57.2	94.0	102.5	148.1	90.8	109.4		
단백질(g)	19.32	19.32	16.1	20.9	38.0	27.9	22.9	43.2		
지방(g)			26.7	20.5	17.4	21.5	31.9	21.6		
비타민A(μg RAE)	151.94	219.61	270.2	53.4	487.7	462.8	87.1	260.0		
티아민(mg)	0.31	0.37	0.7	0.2	1.1	0.4	0.9	0.8		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.7	0.2	1.3	0.7	0.4	0.7		
비타민C(mg)	26.70	33.40	20.7	7.1	41.7	22.4	4.6	27.8		
칼슘(mg)	234.00	267.00	179.0	49.5	435.4	119.1	109.0	181.8		
철분(mg)	3.70	4.70	3.4	3.1	5.0	3.1	3.2	2.9		

* 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.계, 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,우렁쉥이,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/열같이배추/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

서명여자고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				12월 04일(월)	12월 05일(화)	12월 06일(수)	12월 07일(목)	12월 08일(금)	12월 09일(토)	12월 10일(일)
				·친환경기장밥 ·돈뽕시래기 감자탕(10.13) ·취나물무침(13) ·비엔나야채볶음 (2.5.6.10.15.16) ·매콤까르보순살찜닭 (2.5.6.15.16.18) ·배추김치(9) ·호두타르트 (1.2.5.6.14)	·수제베이컨클립샌드위치 (1.2.5.6.8.10.12.13.16) ·모구모구(5.13)	·모듬컵과일(大)(12) ·우유트리도넛(1.2.4.5.6) ·퐁바나나우유(2)	·대만식샌드위치(1.2.5.6.10.16) ·레몬콤부차 ·끼리블루베리크림치즈찰떡(6)	·그릭요거트(2) ·따옴주스(13) ·생크림도넛솔티밀크(1.2.5.6)		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	-8.5	877.5	713.1	548.9	580.1	622.6		
탄수화물(g)			56.1	101.3	97.0	91.6	103.4	84.8		
단백질(g)	19.32	19.32	12.1	41.6	25.7	11.1	16.9	7.9		
지방(g)			31.8	33.5	26.1	18.9	13.1	29.0		
비타민A(μg RAE)	151.94	219.61	208.8	290.7	131.6	459.4	78.8	83.7		
티아민(mg)	0.31	0.37	0.4	0.7	0.3	0.6	0.2	0.2		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.5	0.5	0.2	0.8	0.4	0.3		
비타민C(mg)	26.70	33.40	73.6	44.6	189.9	52.7	16.4	64.5		
칼슘(mg)	234.00	267.00	269.1	178.2	271.1	644.1	89.9	162.1		
철분(mg)	3.70	4.70	2.7	4.5	2.3	2.9	1.9	1.8		

* 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.계, 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) 납치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뽕장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁쉥이,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 찰쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 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

서명여자고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량	12월 04일(월)	12월 05일(화)	12월 06일(수)	12월 07일(목)	12월 08일(금)	12월 09일(토)	12월 10일(일)
	· 친환경잡곡밥(5) · 매편콩나물국(5) · 부추겉절이(5.6.13) · 불향쭈꾸미볶음/명란마요(1.5.6.7.13.16.18) · 동그랑땡전(1.2.5.6.10.12.15.16) · 배추김치(9) · 젤리(리치)	· 친환경백미밥 · 얼큰무채국 · 브로콜리숙회/초창(5.6.13) · 닭감자볶음(5.6.13.15.18) · 카레갈치구이(2.5.6.12.13.16.18) · 배추김치(9) · 딸기우유(2)	· 친환경잡곡밥(5) · 새우물만두국(1.5.6.9.10.13.15) · 얼갈이나물 · 매편돈육강정(1.2.5.6.10.12.13) · 데리야끼닭봉구이(5.6.13.15) · 배추김치(9)	· 친환경백미밥 · 바지락무국(18) · 돈육찜스테이크(1.2.5.6.10.12.16) · 느타리버섯볶음 · 파래오징어까스/케첩(1.5.6.12.17.18) · 배추김치(9)			

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	-1.3	668.8	766.4	834.2	613.7			
탄수화물(g)			53.0	92.0	88.4	107.0	87.5			
단백질(g)	19.32	19.32	21.3	26.1	49.3	37.7	37.3			
지방(g)			25.8	20.5	22.7	26.9	11.1			
비타민A(μg RAE)	151.94	219.61	203.2	79.0	561.9	121.9	50.1			
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.4	0.9	0.4	0.8			
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.5	1.1	0.4	0.5			
비타민C(mg)	26.70	33.40	15.3	8.7	22.8	9.8	20.1			
칼슘(mg)	234.00	267.00	265.7	119.0	691.9	179.6	72.2			
철분(mg)	3.70	4.70	5.7	4.0	4.6	9.1	5.2			

* 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, 뱀장어, 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 찌쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 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