

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서명여자고등학교

주간 학교급식 영양량				9월 19일(월)	9월 20일(화)	9월 21일(수)	9월 22일(목)	9월 23일(금)	9월 24일(토)
				· 친환경백미밥 · 연두부맑은국(5.) · 파리고추알어묵조림 (1.5.6.13.16.) · 매편돈육버섯볶음 (5.6.10.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 아몬드후레이크/우유 (2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 누룽지 · 비엔나야채볶음 (2.6.10.15.) · 갯알달걀말이(1.) · 배추김치(9.13.) · 달콤촉촉소보로머핀 (1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 근대된장국(5.6.18.) · 감자조림(5.6.) · 오리훈제부추볶음 (5.6.9.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 미숫가루두유(5.)	· 달걀야채죽(1.) · 배추김치(9.13.) · 오레오오즈/우유 (2.5.6.13.) · 햄치즈샌드위치 (1.2.5.6.10.) · 스테비아방울토마토 (12.)	· 친환경백미밥 · 단호박죽 · 멸치호두조림(13.14.) · 간장돼지불고기 (5.6.9.10.12.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 우리밀초코카스테라 (1.2.5.6.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 순두부매운국(5.) · 무말랭이무침(13.18.) · 동그랑땡전 (1.2.5.6.10.12.15.16.) · 오징어튀김/칠리소스 (1.2.5.6.12.13.16.17.18.) · 배추김치(9.13.)
				· 친환경보리밥 · 맑은콩나물국(5.) · 천사채맛살샐러드 (1.5.13.18.) · 오징어야채볶음/소면 (1.5.6.13.17.) · 햄전/케첩 (1.2.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 칼라만시코코젤리 (2.5.13.)	· 친환경흑미밥 · 어묵무국 (1.5.6.13.16.) · 마늘쫄초무침 (5.6.13.18.) · 매편까르보순살찜닭 (2.5.6.12.13.15.16.) · 카레갈치구이 (2.5.6.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 찢어먹는스트링치즈 (2.)	· 김치볶음밥/김가루 (5.6.9.13.18.) · 맑은미역국(13.) · 뿌림클치즈볼 (1.2.5.6.) · 소떡소떡/양념소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 깍두기(9.13.) · 멜론	· 친환경백미밥 · 열갈이된장국(5.6.18.) · 볼케이노오리불고기 (5.6.13.) · 돈육김치전 (1.2.6.9.10.13.18.) · 예코들기름김 · 깍두기(9.13.) · 브라우니쿠키 (1.2.5.6.)	· 추가밥 · 베트남쌀국수(돼 지)(5.6.10.) · 간장무채장아찌 (5.6.8.9.18.) · 반미샌드위치 (1/2)(1.2.5.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 수제코코팜애플망고 라떼(2.)	· 친환경백미밥 · 열큰감자국(13.) · 양파부추겨자무침 (2.5.6.12.13.) · 동등백김치찜 (9.10.13.18.) · 고구마맛탕(2.6.13.) · 깍두기(9.13.)
				· 하이라이스 (1.2.5.6.10.12.13.16.) · 부추달걀국(1.) · 단무지무침 · 단호박샐러드(1.5.6.) · 새우튀김/타르소스 (1.5.6.9.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 해물짬뽕국 (6.9.13.17.18.) · 양배추찜/쌈장 (5.6.16.18.) · 매편계육볶음 (5.6.10.13.18.) · 콘드레전병(2.5.6.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 버섯들깨국 · 산적대야끼조림 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 오이도라지초무침 (5.6.) · 닭고구마볶음 (5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.)	· 참치마요주먹밥 (1.5.13.) · 유부장국 (1.2.5.6.9.13.16.) · 매편떡볶이 (1.2.5.6.12.13.16.) · 찰순대찜+깨소금 (6.10.) · 당면군만두(5.6.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 김치수제비 (5.6.9.13.18.) · 삼치무조림(5.6.) · 쪽파무침 · 숯불달걀비 (5.6.12.13.15.) · 깍두기(9.13.)	
				식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루	국내산/국내산	국내산/국내산	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)	국내산(한우)/수입산(호주산)	국내산(한우)/수입산(호주산)
돼지고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	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	국내산/국내산	국내산/국내산
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
뱅창어/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
낙지/가공품	수입산(베트남)	수입산(베트남)	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)	수입산(러시아)	수입산(러시아)
고등어/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품	수입산(세네갈)	수입산(세네갈)	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	국내산/수입산	국내산/수입산
꽃게/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
두부/콩	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
다량어	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산
아귀	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
쭈꾸미	수입산(베트남)	수입산(베트남)	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
에너지(kcal)	730.47	730.47	6.0	744.6	713.7	738.2	776.2	897.5	753.8
탄수화물(g)			65.2	114.4	93.7	150.4	114.8	160.6	126.8
단백질(g)	19.32	19.32	17.4	38.0	49.7	19.2	30.8	31.2	36.2
지방(g)			17.4	15.9	15.3	7.8	23.1	13.0	16.7
비타민 A(R.E)	151.94	219.61	188.0	207.8	164.1	118.5	265.2	184.3	55.3
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.7	0.4	0.2	0.5	0.8	0.4
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.5	0.5	0.3	0.2	0.7	0.6	0.3
비타민 C(mg)	26.57	33.39	18.0	23.6	24.4	9.6	15.4	16.9	16.5
칼슘(mg)	234.00	267.00	157.4	122.3	209.6	84.4	127.9	242.8	120.1
철분(mg)	3.65	4.63	3.8	5.1	3.2	2.1	3.9	4.7	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 ⑬야황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함)  
※의사