

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				08월 26일(월)	08월 27일(화)	08월 28일(수)	08월 29일(목)	08월 30일(금)	08월 31일(토)	09월 01일(일)
				· 친환경백미밥 · 감자된장국 (5.6) · 콩나물무침(5) · 데리야끼닭봉 구이(5.6.13.15) · 하트파프리카 연근전/케첩 (1.5.6.12) · 배추김치(9)	· 달걀야채죽(1) · 배추김치(9) · 초코칩스/우유 (2.5.6) · 굴 · 대만식햄치즈 샌드위치 (1.2.5.6.10.15.16. 18)	· 친환경백미밥 · 배추된장국 (5.6) · 건고춧잎나물 (5.6.13) · 돈육떡볶음 (5.6.10.13.18) · 두부담은돈저 냐/케첩 (1.5.6.10.12.16) · 배추김치(9)	· 친환경잡곡밥 (5) · 양송이스프 (2.5.6.13.16) · 콘샐러드 (1.5.13) · 스크램블에그 (1.2.5.6.15) · 허브칼집소세 지/케첩 (2.5.6.10.12.16) · 배추김치(9) · 모닝빵/딸기잼 (1.2.5.6.13)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 마파두부 (5.6.10.18) · 오리훈제숙주 볶음(5.6.13.18) · 배추김치(9) · 플라워파이/슈 가파우더 (1.2.5.6.13)	· 친환경백미밥 · 소고기떡국(16) · 주꾸미야채볶 음/소면 (5.6.13.18) · 고추송송고기말 이/케첩 (5.6.10.12.15.16. 18) · 배추김치(9) · 콘푸레이크/우 유(2.5.6)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	1.6	702.7	614.2	710.0	834.7	847.8	941.5	
탄수화물(g)			52.2	95.9	102.4	90.1	102.9	87.2	142.2	
단백질(g)	19.32	19.32	17.2	36.2	16.9	38.0	29.9	36.4	35.8	
지방(g)			30.6	17.2	14.7	20.9	32.8	38.8	24.3	
비타민A(μ g RAE)	151.94	219.61	168.5	81.0	307.9	123.7	210.4	119.4	765.8	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.4	0.9	0.9	0.4	0.6	2.3	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.3	0.8	0.5	0.8	0.6	1.4	
비타민C(mg)	26.70	33.40	33.1	9.8	58.9	12.6	41.0	43.1	60.3	
칼슘(mg)	234.00	267.00	150.1	95.4	329.8	92.4	123.9	109.0	228.6	
철분(mg)	3.70	4.70	3.6	2.5	7.0	2.4	3.0	3.4	5.8	

* 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) 납치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뱀장어,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/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				08월 26일(월)	08월 27일(화)	08월 28일(수)	08월 29일(목)	08월 30일(금)	08월 31일(토)	09월 01일(일)
				· 친환경발아현미밥 · 맑은한우샤브샤브국(5.6.16) · 시금치나물 · 오징어야채무침(5.6.13.17) · 어묵잡채(2.5.6.8.12.13.16) · 깍두기(9) · 꿀떡	· 친환경올무밥 · 근대된장국(5.6) · 목은지달걀(5.6.9.13.15.18) · 꽃맛살샐러드(1.5.6.8.13.18) · 파래오징어까스/케첩(1.5.6.12.17.18) · 열무김치(9) · 수제한라봉에이드(13)	· 추가밥 · 볶음짜장면(2.5.6.10.13.16.18) · 새우편만두(2.5.6.9.10.16.17) · 꼬들단무지무침 · 찹쌀탕수육/탕수소스(2.5.6.10.12.13.16.18) · 배추김치(9) · 뽕로요구르트(2)	· 친환경찰보리밥 · 참치김치찌개(5.6.9.13.16.18) · 메추리알장조림(1.5.6.13) · 양배추찜/쌈장(4.5.6) · 매콤제육볶음(5.6.10.13.18) · 깍두기(9) · 찢어먹는스트링치즈(2)	· 새우달걀굴소스볶음밥(1.5.6.9.13.18) · 청경채된장국(5.6) · 새콤오이무침(13) · 뿌링클소떡(1.2.5.6.10.16.18) · 콘치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 배추김치(9) · 모듬컵과일	· 친환경백미밥 · 얼큰북어국 · 고사리나물 · 비엔나야채볶음(2.5.6.10.15.16) · 치즈치킨까스/머스터드(1.2.5.6.13.15) · 배추김치(9)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	8.2	688.1	840.1	913.6	720.4	789.0	668.0	
탄수화물(g)			60.3	126.0	113.3	141.0	80.8	131.9	70.7	
단백질(g)	19.32	19.32	17.7	27.7	31.9	32.9	49.9	32.2	38.1	
지방(g)			22.0	7.6	27.6	26.0	20.5	14.2	25.1	
비타민A(μg RAE)	151.94	219.61	172.2	198.8	173.2	69.0	278.5	141.4	68.6	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.3	0.4	0.6	1.1	0.4	0.4	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.5	0.6	0.8	0.8	0.5	0.2	
비타민C(mg)	26.70	33.40	21.5	30.9	12.0	25.6	22.7	16.4	35.6	
칼슘(mg)	234.00	267.00	177.9	138.6	235.8	148.7	213.4	153.2	283.8	
철분(mg)	3.70	4.70	4.8	3.5	2.4	10.4	4.0	3.6	2.1	

* 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,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/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

(석식)

주간 학교급식 영양량				08월 26일(월)	08월 27일(화)	08월 28일(수)	08월 29일(목)	08월 30일(금)	08월 31일(토)	09월 01일(일)
				· 친환경잡곡밥 (5) · 두부된장국 (5.6) · 취나물무침(13) · 숯불오리불고기 (2.5.6.12.13.15.16.18) · 베이컨퀘사디아 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 쿠키앤크림아이스슈(1.2.5.6)	· 친환경백미밥 · 얼큰김치국(9) · 고구마생크림샐러드(1.2.5) · 도토리묵/양념장(5.6.13) · 연양식불고기산적/파채(1.5.6.10.15.16.18) · 깍두기(9) · 초코칩쿠키(1.5.6.14)	· 친환경잡곡밥 (5) · 꽃게탕(5.6.8) · 닭고구마볶음(5.6.13.15.18) · 시래기나물(5.6.13) · 통살새우까스/타르소스(1.2.5.6.9) · 배추김치(9)	· 간장버터구운주먹밥 (1.2.5.6.10) · 매콤유부장국(5.6) · 찰순대찜/깨소금(2.5.6.10.13.16) · 어묵떡볶이(1.2.5.6.13) · 콘치즈구이(1.2.5.13) · 배추김치(9) · 레몬에이드	· 친환경백미밥 · 새알만두달걀국(1.5.6.10.15.16.18) · 브로콜리땅콩소스무침(1.4.5) · 어묵피망볶음(2.5.6.8.12.13.16) · 통모짜롤까스/소스(1.2.5.6.10.11.12.16) · 배추김치(9)		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	24.9	987.5	970.1	854.7	983.3	765.7		
탄수화물(g)			51.9	111.2	123.6	100.5	150.2	103.2		
단백질(g)	19.32	19.32	13.5	34.5	20.5	44.3	24.0	29.4		
지방(g)			34.6	43.5	43.5	28.6	32.7	26.2		
비타민A(μg RAE)	151.94	219.61	135.1	136.6	68.5	181.9	186.3	102.4		
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.9	0.3	0.5	0.3	0.7		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.8	0.3	0.7	0.6	0.3		
비타민C(mg)	26.70	33.40	16.1	27.5	3.4	12.2	15.4	22.1		
칼슘(mg)	234.00	267.00	171.4	176.6	78.0	180.5	230.5	191.3		
철분(mg)	3.70	4.70	4.7	5.2	2.3	3.5	9.3	3.2		

* 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,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/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