

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량					6월 3일(월)	6월 4일(화)	6월 5일(수)	6월 6일(목)	6월 7일(금)	6월 8일(토)	6월 9일(일)
					· 친환경백미밥 · 누룽지 · 오레오오즈/우유 2.5.6.13. · 오이부추무침 · 돈육버섯볶음 10. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 소고기야채죽 16. · 메추리알장조림 1.5.6.13. · 매콤바삭불고기 1.6.10.12.13.15.16. · 배추김치 9.13. · 허니버터카스테라 1.2.5.6.13.	· 친환경백미밥 · 연두부맑은국 5. · 아몬드후레이크/우유 2.5.6.13. · 돈등뼈김치찌침 9.10.13.18. · 파래오징어까스/소스 1.5.6.13.17.18. · 깍두기 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 맑은콩나물국 5. · 두부양념조림 5.6. · 매콤멘츠카츠/소스 1.2.5.6.10.13.15.16. · 배추김치 9.13. · 딸기우유 2.	· 친환경잡곡밥 5. · 누룽지 · 파래김자반 · 브로콜리/초장 · 닭야채볶음 15. · 배추김치 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 두부된장국 5.6.18. · 초코칩스/우유 2.5.6.13. · 양념깻잎지 13.18. · 갈릭어니언스테이크/양송이소스 1.6.10.13.15.16.18. · 배추김치 9.13.	
					· 돈부리덮밥 1.5.6.10.5.6.18. · 팽이버섯미소된장국 1.5.6.10.13.18. · 불고기왕만두/간장 1.5.6.10.13.16.18. · 숙주나물 · 배추김치 9.13. · 수제말기요거트 2.	· 친환경백미밥 · 부대찌개 2.6.9.10.13.18. · 돈육잡스테이크 1.2.5.6.10.12.13.16. · 느타리버섯볶음 · 오징어김치전 1.2.6.9.13.17.18. · 열무김치 9.13. · 짜먹는요구르트 2.	· 친환경기장밥 · 근대된장국 5.6.18. · 시금치나물 · 춘천식당갈비 15. · 고등어구이 7.13. · 배추김치 9.13. · 솔티드카라멜아이스 크림 1.2.5.	· 친환경백미밥 · 미니우동국 5.6. · 돈사태감자찜 5.6.10. · 스텝달걀볶음 1.2.6.10.13. · 배추김치 9.13. · 살구복숭아플리토	· 친환경백미밥 · 맑은미역국 13. · 오이무침 · 돈육잡채 5.8.10. · 치킨까스/머스터드 1.5.6.13.15.18. · 배추김치 9.13. · 딸기아이스찰떡 1.2.5.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 감자맑은국 · 돼지갈비매운떡찜 10.13. · 무나물 5. · 만두탕수/소스 1.5.6.10.12.13.15.16.18. · 배추김치 9.13.	
					· 돈육카레라이스 2.5.6.10.13.16. · 부추계란국 1. · 양배추샐러드 1.5.11.12.13. · 미트스파게티 1.5.6.10.12.13.18. · 고구마튀김 1.6. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 들깨배추국 · 시래기된장찌침 5.6.13.18. · 오리야채볶음 · 갈치구이 13. · 깍두기 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 김치어묵국 1.5.6.9.13.16.18. · 바베큐소스닭조림 6.12.13.15.18. · 실곤약야채무침 13. · 깍두기 9.13. · 갈릭파이 2.5.6.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 북어무국 13. · 미나리초무침 5.6. · 오리훈제굴소스볶음 5.6.13.18. · 토띠아피자 2.5.6.10.12.13. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 왕만두달걀국 1.5.6.10.16.18. · 마늘콩볶음 5.6.13.18. · 햄전/케첩 1.2.6.10.12.13. · 제다치즈쪽향박/소스 1.2.5.6.10.12.13.15.16.		
식재료					원산지	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
뱀장어/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					수입산/연두부:국내산	수입산/연두부:국내산	수입산/연두부:국내산	수입산/연두부:국내산	수입산/연두부:국내산	수입산/연두부:국내산	수입산/연두부:국내산
콩					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
비고											
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	750.00	750.00	5.7	830.9	756.8	786.6	788.7	777.1	814.6		
탄수화물(g)			56.5	105.3	98.1	92.1	87.4	139.5	103.9		
단백질(g)	19.00	19.00	22.2	31.5	53.7	62.5	38.7	28.1	31.4		
지방(g)			21.4	32.2	17.6	7.1	18.5	10.5	19.4		
비타민 A(R.E)	165.45	232.45	290.2	205.6	310.1	370.5	519.2	281.8	53.9		
티아민(mg)	0.28	0.34	0.8	0.3	1.2	0.5	1.0	0.4	1.1		
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.6	1.1	0.9	0.7	0.6	0.3	0.2		
비타민C(mg)	25.00	33.40	27.2	13.1	47.5	35.4	22.4	21.2	23.3		
칼슘(mg)	244.87	293.96	135.0	309.3	124.6	151.9	61.8	97.3	65.1		
철분(mg)	3.97	5.34	4.9	4.7	4.9	6.6	4.9	5.3	3.2		

* 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 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함)