

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량				6월 1일(목)	6월 2일(금)	6월 3일(토)	6월 4일(일)
				· 친환경경백미밥 · 크림스프(2.5.6.13.16.) · 스크램블에그(1.2.) · 허브칼집 소세지/케첩(2.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.) · 베리팬케이크(1.2.5.6.)	· 친환경경백미밥 · 알큰김치국(9.13.18.) · 감자채볶음 · 돈육야채볶음(5.6.10.13.18.) · 깍두기(9.13.) · 오레오오즈/우유(2.5.6.13.)	· 친환경경백미밥 · 누룽지 · 떡갈비 굴소스조림(1.2.5.6.10.13.16.18.) · 다시마쌈/초장(5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 미니파운드케이크(1.2.5.6.14.)	
				· 친환경흑미밥 · 돼지고기팜퐁국(6.9.10.13.17.18.) · 마파두부(5.6.10.12.13.18.) · 사과유자청샐러드(1.2.5.6.11.13.) · 리얼치즈블럭돈카츠/케첩(5.6.9.12.) · 배추김치(9.13.) · 짜먹는요구르트(2.)	· 간장계란밥(1.5.6.13.18.) · 표고미역국(13.) · 매콤콩나물무침(5.) · 오징어먹물까스/칠리소스(1.5.6.17.) · 마늘햄구이/케첩(6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 젤리(리치)	· 친환경경백미밥 · 오징어무국(17.) · 간장어묵조림(1.5.6.13.16.) · 상추겉절이(5.6.13.) · 닭감자볶음(5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.)	
				· 불고기땡초주먹밥(1.5.6.10.13.18.) · 어묵무국(1.5.6.13.16.) · 찰순대찜/깨소금(6.10.) · 치즈떡매콤떡볶이(1.2.5.6.12.13.16.) · 단호박튀김(1.5.6.10.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경경백미밥 · 동태무국 · 간장순살양념찜닭(5.6.8.13.15.) · 숙갓겉절이 · 풀면야채무침(5.6.13.) · 배추김치(9.13.)		
식재료	원산지			원산지	원산지	원산지	원산지
쌀	국내산			국내산	국내산	국내산	
김치류/고춧가루	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)	
돼지고기/가공품	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	
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
뱀장어/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
낙지/가공품	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)	
고등어/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
갈치/가공품	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	
꽃게/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
두부/콩	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
다량어	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	
아귀	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
꾸꾸미	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	
비고							
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	6.0			714.0	738.8
탄수화물(g)			62.7			103.4	110.2
단백질(g)	19.32	19.32	17.9			38.4	34.8
지방(g)			19.4			15.2	26.8
비타민 A(R.E)	151.94	219.61	157.5			141.6	123.4
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6			0.7	0.5
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.5			0.5	0.6
비타민 C(mg)	26.70	33.40	18.6			37.6	15.5
칼슘(mg)	234.00	267.00	112.0			118.2	155.9
철분(mg)	3.70	4.70	4.2			6.3	5.4

* 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 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑳걔