

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량					8월 10일(월)	8월 11일(화)	8월 12일(수)	8월 13일(목)	8월 14일(금)	8월 15일(토)	8월 16일(일)
					· 친환경백미밥 · 오징어무국(17.) · 돈사태떡집(5.6.10.) · 케이준샐러드 (1.2.5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 메이플피칸파이 (1.2.5.6.13.14.)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 미역초무침 · 돈육버섯볶음 (5.6.10.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 한라봉롤케이크 (1.2.5.6.)	· 친환경백미밥 · 맑은미역국(13.) · 감자채파망볶음 · 피자돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 딸기우유(2.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 소고기떡국(1.16.) · 오이지무침(13.) · 주꾸미야채볶음/소면 (1.5.6.13.) · 갈릭크런치생선까스/타르소스 (1.2.5.6.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 초코칩스/우유 (2.5.6.13.) · 부추계란국(1.) · 밥에싸먹는햄(2.6.10.) · 미트볼그라탕 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)		
					· 친환경수수밥 · 청경채된장국(5.6.18.) · 상추겉절이(5.6.13.) · 오리훈제굴소스볶음 (5.6.9.12.13.17.18.) · 고추장어묵볶음 (1.5.6.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 꿀배추스(13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 왕만두달걀국 (1.5.6.10.13.16.18.) · 실곤약야채무침 (5.6.13.) · 건취나물볶음 · 파채탕수육 (1.5.6.10.12.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 짜먹는요구르트(2.)	· 단호박카레라이스 (2.5.6.13.16.) · 유부된장국(5.6.18.) · 오이무침(5.6.) · 어니언치킨브레스트 (1.2.5.6.15.) · 배추김치(9.13.) · 떠먹는요구르트(블루베리)(2.)	· 추가밥 · 어묵우동 (1.5.6.13.16.) · 아삭이교추된장무침 · 해물파전 (1.6.9.13.17.) · 용가리치킨너겟/머스탁드(1.5.6.13.15.16.) · 깍두기(9.13.)			
					· 친환경잡곡밥(5.) · 매콤콩나물볶어국 (5.13.) · 안동닭찜 (5.6.8.13.15.) · 비엔나야채볶음 (2.6.10.15.) · 깍두기(9.13.) · 초코볼도너츠 (1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 순두부찌개(5.9.13.) · 청포묵/양념장 (5.6.13.) · 체다치즈쫄쫄함박/소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 고등어카레구이 (2.5.6.7.13.16.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 시래기된장국 (5.6.13.18.) · 매콤떡볶이 (1.2.5.6.12.13.16.) · 찰순대찜+깨소금 (6.10.) · 김말이튀김 (1.5.6.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 두부된장국(5.6.18.) · 근대나물 · 돈육잡스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16.) · 수제순살치킨/양념소스(5.6.12.13.15.) · 배추김치(9.13.)			
					식재료	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				
뱅장어/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/콩	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산				
다량어	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산				
아귀	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산				
주꾸미	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	영양량	영양량
에너지(kcal)	783.50	783.50	4.0	763.6	707.3	752.6	784.1	785.7			
탄수화물(g)			56.0	90.5	119.2	111.6	105.6	120.4			
단백질(g)	19.76	19.76	17.9	36.0	24.4	36.8	39.3	41.1			
지방(g)			26.2	30.2	14.6	21.8	22.1	15.5			
비타민 A(R.E)	165.83	232.82	171.8	150.3	127.2	343.8	65.9	70.5			
티아민(mg)	0.27	0.35	0.4	0.5	0.3	0.4	0.4	0.6			
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.3	0.4	0.3	0.2	0.4	0.4			
비타민 C(mg)	25.00	33.40	25.8	47.8	18.6	14.1	22.7	18.2			
칼슘(mg)	246.13	295.44	219.2	127.1	398.4	229.3	121.8	103.8			
철분(mg)	3.98	5.35	3.3	4.8	2.1	3.6	2.8	4.7			

\* 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 ⑬야생산염 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑳갯