

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서명여자고등학교

주간 학교급식 영양량				9월 1일(목)	9월 2일(금)	9월 3일(토)
				· 친환경백미밥 · 누룽지 · 연두부/양념장(5.6.13.) · 오곡치킨까스/머스터드(1.5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 쪽파달걀국(1.) · 햄맛살볶음(1.2.6.10.12.13.) · 피자돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 호랑이미니롤케익(1.2.5.6.)	· 친환경백미밥 · 흑임자깨죽 · 야채달걀찜(1.2.) · 황금알카츠/케첩(1.5.6.10.12.) · 배추김치(9.13.) · 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.)
				· 친환경흑미밥 · 순대국(2.5.6.10.16.18.) · 파리고추알어묵볶음(1.5.6.13.16.) · 참나물된장무침 · 뼈없는닭갈비(5.6.15.) · 깍두기(9.13.) · 마시는딸기요구르트(2.)	· 햄야채볶음밥(2.5.6.10.13.18.) · 열갈이된장국(5.6.18.) · 오이무침(5.6.) · 단호박크로켓/케첩(1.2.5.6.10.12.16.) · 매콤달콤그릴구이(13.15.) · 배추김치(9.13.) · 포도주스(5.13.)	· 친환경백미밥 · 순두부찌개(5.6.9.13.) · 도토리묵야채무침(5.6.) · 돈육야채볶음(5.6.10.13.18.) · 갈치구이(13.) · 배추김치(9.13.)
				· 친환경백미밥 · 소고기무국(2.5.16.18.) · 비빔야채만두(1.5.6.10.13.15.16.18.) · 파래김자반 · 카레순살방어구이 · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 김치어묵국(1.5.6.9.13.16.18.) · 돈사태떡만두(5.6.10.) · 콩나물무침(5.) · 호박부추전(1.2.6.) · 깍두기(9.13.)	
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀	국내산	국내산	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
뱅창어/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
쭈꾸미	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)
비고						
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	5.2		776.4	781.5
탄수화물(g)			57.0		115.6	109.2
단백질(g)	19.32	19.32	20.1		39.7	35.8
지방(g)			22.9		18.8	24.3
비타민 A(R.E)	151.94	219.61	198.2		203.4	268.8
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6		0.4	0.5
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.7		0.8	0.4
비타민 C(mg)	26.57	33.39	22.9		13.0	21.2
칼슘(mg)	234.00	267.00	222.2		243.3	143.5
철분(mg)	3.65	4.63	5.9		5.6	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)  
※이 표는