

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서명여자고등학교

주간 학교급식 영양량				8월 1일(월)	8월 2일(화)	8월 3일(수)	8월 4일(목)	8월 5일(금)	8월 6일(토)
				· 친환경백미밥 · 얼큰김치국(9.13.18.) · 돈육청경채굴소스볶음(5.6.9.10.12.17.18.) · 고구마치즈그라탕(1.2.5.13.) · 깍두기(9.13.) · 소프트치즈케이크(1.2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 누룽지 · 브로콜리숙회/초장(5.6.10.) · 배추김치(9.13.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 근대된장국(5.6.18.) · 참나물무침 · 돈육김치볶음(5.6.9.10.13.18.) · 두부달걀전/양념장(1.5.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 흑임자깨죽 · 숯불오리불고기(5.6.12.13.) · 알감자버터구이(2.) · 배추김치(9.13.) · 베리팬케이크(1.2.5.6.)	· 참치야채죽(5.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 달콤촉촉소보로머핀(1.2.5.6.13.) · 방울토마토(12.) · 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.)	
				· 친환경백미밥 · 두부호박된장찌개(5.6.9.16.18.) · 채소달걀찜(1.2.) · 건고춧잎나물 · 깐소세우(1.5.6.9.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 파먹는워터젤리(포도)	· 친환경보리밥 · 꼬치어묵국(1.5.6.13.16.) · 천사채맛살샐러드(1.5.13.18.) · 치즈달걀비(2.5.6.15.) · 밥애써먹는햄(2.6.10.) · 배추김치(9.13.) · 파인애플주스(5.13.)	· 추가밥 · 잔치국수/양념장(5.6.9.13.18.) · 꼬들단무지무침 · 비빔야채만두(1.5.6.10.15.16.18.) · 수제떡갈비/소스(5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 요구르트(2.)	· 친환경흑미밥 · 순두부찌개(5.6.9.13.) · 건고구마순볶음 · 돈육야채볶음(5.6.10.) · 갈치구이(13.) · 배추김치(9.13.) · 수제코코팜애플망고라떼(2.)	· 달걀카레라이스(1.2.5.6.8.9.10.13.16.18.) · 유부된장국(5.6.18.) · 오이무침(5.6.) · 수제웨지감자구이(2.5.) · 배추김치(9.13.) · 미니햄버거(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)	
				· 친환경잡곡밥(5.) · 맑은감자국 · 시금치들깨무침 · 고추잡채/꽃빵(5.6.8.10.13.) · 닭고구마볶음(5.6.15.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 소고기미역국(16.) · 막국수야채무침(3.5.) · 수제돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) · 예코들기름김 · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 연두부맑은국(5.) · 아삭이고추된장무침 · 돈육오징어볶음(10.17.) · 새우튀김/타르소스(1.5.6.9.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 건새우아욱된장국(5.6.9.13.18.) · 치커리겉절이(5.6.13.) · 단호박달볶음(15.) · 돈육숙주볶음우동(5.6.9.10.12.13.17.18.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 맑은콩나물볶여국(5.13.) · 오이지무침(13.) · 행전/케첩(1.2.6.10.12.13.) · 데리야끼멘츠카츠/소스(1.5.6.10.13.15.16.) · 배추김치(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	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	7.1	728.7	713.1	826.4	855.6	786.4	
탄수화물(g)			57.2	105.0	100.8	120.8	137.2	104.1	
단백질(g)	19.32	19.32	20.5	29.9	50.7	35.2	46.8	40.6	
지방(g)			22.3	20.7	13.5	22.5	14.4	27.2	
비타민 A(R.E)	151.94	219.61	226.4	310.9	205.9	183.9	166.9	264.3	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.3	0.7	0.5	0.7	0.5	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.9	0.4	0.3	0.7	0.9	
비타민 C(mg)	26.57	33.39	19.0	17.0	27.6	20.9	7.3	22.1	
칼슘(mg)	234.00	267.00	226.0	260.6	204.7	121.1	255.7	288.1	
철분(mg)	3.65	4.63	5.3	6.4	5.6	3.2	4.4	6.8	

\* 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 ⑬야황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함)  
※이 표는