

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량					8월 26일(월)	8월 27일(화)	8월 28일(수)	8월 29일(목)	8월 30일(금)	8월 31일(토)	9월 1일(일)
					· 친환경백미밥 · 김치어묵국 1.5.6.9.13.16.18. · 달걀햄볶음 1.2.6.10. · 너비아니구이/케첩 1.2.6.10.12.13.16.18. · 깍두기 9.13. · 허니버터카스테라 1.2.5.6.13.	· 친환경백미밥 · 만두계란국 1.5.6.10.16.18. · 초코칩스/우유 2.5.6.13. · 고등어무조림 5.6.7. · 돈까스/소스 1.5.6.10.12.13.18. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 매콤북어무국 13. · 아몬드후레이크/우유 2.5.6.13. · 간장어묵조림 1.5.6.13.16. · 돈육야채볶음 10. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 배추된장국 5.6.18. · 돈육떡볶음 10. · 파래오징어까스/소스 1.5.6.13.17.18. · 깍두기 9.13. · 초코우유 2.5.	· 친환경백미밥 · 참치야채죽 13. · 오레오오즈/우유 2.5.6.13. · 배추김치 9.13. · 토마토 12. · 치즈머핀 1.2.5.6.13.	· 친환경백미밥 · 열갈이된장국 5.6.18. · 참치김치볶음 9.13.18. · 온두부/양념장 5. · 다시마쌈/초장 · 깍두기 9.13.	
					· 곤드레나물밥/양념장 13. · 두부된장국 5.6.18. · 리얼소시지바/머스타드 1.2.5.6.10.13.15. · 맛김 13. · 배추김치 9.13. · 포도주스 5.13.	· 친환경백미밥 · 곰탕/소면 1.2.5.6.16.18. · 돼지갈비매운떡볶 10.13. · 미나리초무침 5.6. · 고추어묵로케/케첩 1.2.5.6.10.12.13.16. · 배추김치 9.13. · 우유미숫가루 2.5.	· 나물비빔밥/양념고추 장 5.6. · 청경채된장국 5.6.18. · 계란후라이 1. · 소떡소떡/양념소스 1.2.6.10.15. · 배추김치 9.13. · 오렌지자몽플러도 5.13.	· 추가밥 · 바지락칼국수 5.6.9.13.16.18. · 마늘풍락교무침 5.6.13.18. · 타코야끼/소스 1.5.6.16.17.18. · 배추김치 9.13. · 플레도르아이스크림 1.2.5.	· 친환경흑미밥 · 맑은콩나물국 5. · 열갈이나물 · 돈육버섯볶음 10. · 치킨텐더/머스타드 1.2.5.6.13.15.16. · 배추김치 9.13. · 치즈스틱 1.2.6.	· 친환경흑미밥 · 돈육김치찌개 9.10.13.18. · 갈치무조림 5.6. · 새송이버섯볶음 5.6.13.18. · 깍두기 9.13.	
					· 친환경백미밥 · 꿀계탕 8. · 무나물 5. · 고구마맛탕 2.6.13. · 달걀개야채볶음 13.15. · 배추김치 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 참치김치찌개 9.13.18. · 오리훈제/무쌈 1.5.13. · 콩나물겨자무침 1.5.6.8.13. · 오징어떡볶음 13.17. · 깍두기 9.13.	· 친환경백미밥 · 연두부맑은국 5. · 단호박닭볶음 15. · 파래김자반 · 꿩바로우/소스 1.5.6.10.12.13.18. · 배추김치 9.13.	· 하이라이스 1.2.5.6.10.12.13.16. · 순두부계란탕 1.5. · 단무지무침 · 군만두 1.2.5.6.10.12.13.15.16. 18. · 배추김치 9.13. · 드링킹요구르트(사과) 2.	· 친환경잡곡밥 5. · 팥이버섯된장국 5.6.18. · 숙주나물 · 후랑크소시지계합볶 음 2.6.10.12.13.15. · 오리불고기 5.13. · 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				
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	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	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	4.4	823.3	829.0	675.5	808.9	753.6	809.7		
탄수화물(g)			59.1	142.7	116.1	114.3	128.7	65.7	72.0		
단백질(g)	19.00	19.00	18.0	16.7	30.2	28.8	32.1	36.6	50.4		
지방(g)			22.9	6.2	25.6	10.7	10.7	22.5	34.1		
비타민 A(R.E)	165.45	232.45	175.9	91.4	177.4	346.9	113.9	135.6	190.4		
티아민(mg)	0.28	0.34	0.7	0.2	0.9	0.3	0.5	1.4	0.7		
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.4	0.2	0.5	0.5	0.4	0.4	0.4		
비타민C(mg)	25.00	33.40	35.1	5.8	11.3	106.8	32.1	20.0	34.5		
칼슘(mg)	244.87	293.96	145.0	118.3	160.4	122.3	285.4	72.6	110.7		
철분(mg)	3.97	5.34	5.4	4.5	3.7	3.9	9.0	4.5	6.6		

* 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)