

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서명여자고등학교

주간 학교급식 영양량					10월 23일(월)	10월 24일(화)	10월 25일(수)	10월 26일(목)	10월 27일(금)	10월 28일(토)	10월 29일(일)	
					· 친환경백미밥 · 연두부맑은국(5) · 파리고추알아묵볶음 (1.5.6.13) · 버섯잡채(5.6.13) · 배추김치(9) · 초콜릿두유(5)	· 참치야채죽(5.16.18) · 매콤달콤그릴구이 (2.5.6.12.13.15.18) · 아몬드후레이크/우유 (2.5.6) · 바나나 · 떡먹는요플레토포핑(2)	· 친환경백미밥 · 오징어미나라국(17) · 우영조림(5.6.13) · 매콤오리버섯볶음 (5.6.13.18) · 콘치즈구이(1.2.5.13) · 배추김치(9)	· 친환경잡곡밥(5) · 흑임자깨죽(13) · 달걀데리야끼볶음 (5.6.13.15) · 치즈그릴비엔나구이 (1.2.5.10.16) · 배추김치(9) · 닥터유에너지바(4.5)	· 친환경백미밥 · 근대원장국(5.6) · 도토리묵/양념장(5.6.13) · 오리훈제콩나물볶음 (5.6.13.18) · 배추김치(9) · 초코칩스/우유(2.5.6)	· 친환경백미밥 · 간새우아욱된장국(5.6.9) · 통나물/초장(5.6.13) · 간송두부강정(5.6.12) · 스펀겔갈집/케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16) · 배추김치(9)		
					· 친환경강황밥 · 김치콩나물국(5.9) · 케이준샐러드 (1.5.6.15.18) · 쪽파무침 · 돈육떡볶음 (5.6.10.13.18) · 깍두기(9) · 하겐다즈아이스크림 (1.2.5)	· 짜장라이스 (5.6.10.13.16) · 부추달걀국(1) · 꼬마고기찜빵만두 (5.6.10.16.18) · 당무지무침 · 맛초킹당수육 (1.2.5.6.10.12.16) · 배추김치(9) · 조각파인애플	· 참치마요덮밥 (1.5.6.13.16.18) · 팽이버섯미소된장국(5.6) · 오이부추무침(13) · 활짝핀떡갈비 (1.2.5.6.10.12.15.16) · 수제햄지감자(2.5) · 배추김치(9) · 독도의날말차케이크 (1.2.5.6.10.16)	· 뿌리채소영양밥/양념장 (5.6.13) · 열감이된장국(5.6) · 양념깎임지 · 오곡고로케를깎스/소스 (1.2.5.6.10.11.12.13.15.16.18) · 파인애플볼고기피자 (2.5.6.10.12.16.18) · 배추김치(9) · 리얼바닐라크림통카롱 (1.2.5.6)	· 친환경찰흑미밥 · 부산돼지국밥(10) · 콩나물부추무침(5) · 고추장어묵볶음(1.5.6) · 소시지브로콜리볶음 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 깍두기(9) · 참쌀쌔호떡파베기 (2.4.5.6)	· 친환경잡곡밥(5) · 닭미역국(5.6.15) · 무나물 · 실곤약야채무침(5.6.13) · 껌바로우/소스 (1.5.6.10.12.13.18) · 배추김치(9)		
					· 친환경잡곡밥(5) · 김가루떡만두국 (1.5.6.10.15.16.18) · 미나리초무침(5.6.13) · 닭갈비볶음 (5.6.13.15.18) · 통살새우까스/타르소스 (1.2.5.6.9) · 배추김치(9) · 크림치즈호떡(1.2.5.6)	· 친환경백미밥 · 두부김치국(5.9) · 풀면야채무침(5.6.13) · 스펀겔떡볶음 (1.2.5.6.10.16) · 느타리버섯들깨볶음 · 깍두기(9) · 아몬드우유생크림빵 (1.2.4.5.6)	· 친환경잡곡밥(5) · 매콤어묵국(1.5.6) · 숙주나물 · 돈시태야채볶음 (5.6.10.13.18) · 크림비프/칠리소스 (1.2.5.6.8) · 배추김치(9) · 떡먹는그릭요거트(2)	· 친환경잡곡밥(5) · 바지락무국(18) · 대패삼겹살콩나물볶고 기(5.6.10.13) · 다시마부각(5.6) · 오징어문어향바/머스타 드(1.5.6.11.13.17) · 깍두기(9) · 듀얼팩파이(1.2.5.6)	· 친환경백미밥 · 배추들깨국 · 달걀개강장조림 (5.6.13.15.18) · 상추겉절이(5.6.13) · 마늘햄구이/케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16) · 총각김치(9)			
식재료					원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지		
1) 쌀					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
2) 배추					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
3) 고춧가루					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
4) 콩/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
쇠고기(종류)/가공품					국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/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	
양고기/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
넙치/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
조피볼락/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
참돔/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
미꾸라지/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
뱅장어/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
낙지/가공품					베트남	베트남	베트남	베트남	베트남	베트남	베트남	
5)명태/가공품					러시아	러시아	러시아	러시아	러시아	러시아	러시아	
고등어/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
갈치/가공품					세네갈	세네갈	세네갈	세네갈	세네갈	세네갈	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	
참조기/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
다랑어/가공품					원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	
아귀/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
주꾸미/가공품					베트남	베트남	베트남	베트남	베트남	베트남	베트남	
가리비/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
우렁행이/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
전복/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
방어/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
부세/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	730.47	730.47	9.1	724.6	750.5	730.1	936.9	844.1	686.0			
탄수화물(g)			54.0	105.3	124.7	111.7	99.2	97.6	113.3			
단백질(g)	19.32	19.32	15.6	34.3	27.5	26.7	25.2	41.9	21.1			
지방(g)			30.4	18.6	15.4	21.1	48.5	30.9	16.6			
비타민 A(mg)	151.94	219.61	109.8	197.8	82.4	80.7	80.6	107.2	56.2			
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.9	0.6	0.3	0.5	0.8	0.2			
리보플라빈 (mg)	0.34	0.41	0.5	0.5	0.5	0.6	0.6	0.3	0.2			
비타민 C(mg)	26.70	33.40	23.4	13.1	53.7	16.2	13.9	19.9	9.9			
칼슘(mg)	234.00	267.00	172.5	153.4	203.1	125.0	293.9	86.8	191.5			
철분(mg)	3.70	4.70	5.1	2.6	9.4	4.4	3.3	5.7	0.9			

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 식재료 원산지

1) 쌀: 쌀, 즉, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)

2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 배추/열같이배추/봄통배추

3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루

4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품

5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잰