

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				07월 14일(월)	07월 15일(화)	07월 16일(수)	07월 17일(목)	07월 18일(금)	07월 19일(토)	07월 20일(일)
				· 친환경백미밥 · 호박된장국 (5.6) · 데리야끼닭볶음(5.6.13.15) · 깐풍두부강정(5.6.12) · 배추김치(9) · 초코칩스/우유(2.5.6)	· 친환경잡곡밥(5) · 배추들깨국 · 케이준샐러드(1.5.6.12.15.16) · 간장돼지불고기(5.6.10.13.18) · 깍두기(9) · 아몬드머핀(1.2.5.6)	· 친환경백미밥 · 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.16) · 미트볼야채조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18) · 연근흑임자소스무침(1.2.5) · 두부달걀전/양념장(1.5.6.13) · 깍두기(9)	· 소고기야채죽(16) · 배추김치(9) · 에그베이컨토스트(1.2.5.6.10) · 요거톡크런치(2) · 골드키위	· 친환경백미밥 · 북어무국(13) · 감자채햄볶음(1.2.5.6.10.15.16) · 한우버섯불고기(5.6.13.16.18) · 배추김치(9) · 모닝시리얼우유(그레인올라)(2.5)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 어묵피망볶음(5.6.13) · 치킨까스/케첩(1.2.5.6.12.15) · 배추김치(9) · 시리얼/우유(2.5.6)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	2.2	810.0	788.8	861.9	655.3	615.2	791.6	
탄수화물(g)			49.3	94.3	108.6	73.4	90.9	88.0	123.3	
단백질(g)	19.78	19.78	18.3	38.1	39.3	29.8	23.2	38.4	32.8	
지방(g)			32.5	29.7	20.9	49.0	22.7	11.1	17.4	
비타민A(μ g RAE)	151.58	219.14	103.5	249.2	65.9	99.3	65.0	38.2	733.5	
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	0.6	1.1	0.4	0.5	0.3	1.5	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.5	0.8	0.4	0.7	0.4	0.5	1.2	
비타민C(mg)	26.55	33.40	31.1	44.5	11.0	27.6	62.5	9.8	57.1	
칼슘(mg)	231.13	265.58	254.3	538.7	104.5	131.8	189.5	306.8	210.7	
철분(mg)	3.65	4.65	3.6	4.8	2.5	3.5	3.2	3.7	3.9	

* 에너지는 권장섭취량의 $\pm 10\%$, 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.

* 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.잣

★ 우리학교 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다. ★ 식단은 수급 상황에 따라 변동가능하오니 참고바랍니다.

1) 쌀, 잡곡 : 국내산친환경 2) 김치류(배추)/고춧가루 : 국내산 3) 콩/두부 : 국내산 4) 쇠고기/가공품 : 국내산(한우)/외국산(호주산) 5) 돼지고기/닭고기/오리고기/양고기(가공품포함) : 국내산 6) 다량어 : 원양산 7) 납치,조피불락,참돔,미꾸라지,뽕장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁쟁이,전복,방어,부세(가공품포함) : 국내산 8) 낙지,꾸꾸미 : 베트남 9) 명태 : 러시아 10) 갈치 : 세네갈 11) 오징어/가공품 : 국내산/수입산

* 식재료 원산지(참고)

- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
- 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				07월 14일(월)	07월 15일(화)	07월 16일(수)	07월 17일(목)	07월 18일(금)	07월 19일(토)	07월 20일(일)
				·친환경기장밥 ·한우육개장 (13.16) ·부추달걀찜 (1.2.5.6.18) ·브로콜리땅콩 소스무침(1.4.5) ·단밤올란떡갈 비/케첩 (2.5.6.10.12.16) ·깍두기(9) ·자두에이드	·친환경찰보리 밥 ·소고기미역국 (5.6.16) ·새콤오이무침 (13) ·매콤제육볶음 (5.6.10.13.18) ·소시지메추리 알조림 (1.5.6.10.12.13.1 6.18) ·배추김치(9) ·마롱타르트 (1.2.5.6)	·추가밥 ·볶음짜장면 (2.5.6.10.13.16.1 8) ·꼬들단무지무 침 (13) ·누룽지찜쌀탕 수육/탕수소스 (1.5.6.10.12.13.1 8) ·뿌링클소떡 (1.2.5.6.10.16.18) ·배추김치(9) ·요구르트(2)	·친환경현미밥 ·사골곰탕/소면 (5.6.13.16) ·근대나물(13) ·매콤로제순살 찜닭 (2.5.6.15.16.18) ·데리야끼멘츠 카츠/소스 (1.5.6.10) ·깍두기(9) ·바나나츄러스 (1.2.5.6)	·초복장각삼계 탕(15) ·수박화채(2.11) ·간장어묵볶음 (5.6.13) ·아삭이고추된 장무침(5.6.13) ·단호박크로켓/ 케첩(5.6.12) ·섬박지(9)	·친환경백미밥 ·열무된장국(5.6) ·시금치나물 ·돈육떡볶음 (5.6.10.13.18) ·고등어구이(7) ·배추김치(9)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	9.0	722.0	786.2	879.7	793.4	799.4	624.8	
탄수화물(g)			53.3	91.6	103.6	150.8	98.8	81.1	79.2	
단백질(g)	19.78	19.78	17.9	28.9	40.5	32.9	30.9	43.9	42.0	
지방(g)			28.8	25.4	21.8	17.7	29.1	32.3	14.0	
비타민A(μg RAE)	151.58	219.14	153.9	182.0	187.4	67.8	96.4	235.9	197.4	
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	0.3	1.2	0.6	0.4	0.5	1.0	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.6	0.7	0.8	0.3	0.5	0.7	
비타민C(mg)	26.55	33.40	18.5	8.6	24.2	27.8	14.2	17.5	17.7	
칼슘(mg)	231.13	265.58	133.4	217.1	93.3	167.4	102.2	87.0	110.9	
철분(mg)	3.65	4.65	4.9	4.9	4.7	8.8	3.1	2.9	3.3	

* 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.

* 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.잣

★ 우리학교 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다. ★ 식단은 수급 상황에 따라 변동가능하오니 참고바랍니다.

1) 쌀, 잡곡 : 국내산친환경 2) 김치류(배추)/고춧가루 : 국내산 3) 콩/두부 : 국내산 4) 쇠고기/가공품 : 국내산(한우)/외국산(호주산) 5) 돼지고기/닭고기/오리고기/양고기(가공품포함) : 국내산 6) 다량어 : 원양산 7) 넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뽕장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁챙이,전복,방어,부세(가공품포함) : 국내산 8) 낙지,꾸꾸미 : 베트남 9) 명태 : 러시아 10) 갈치 : 세네갈 11) 오징어/가공품 : 국내산/수입산

* 식재료 원산지(참고)

- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 배추/열갈이배추/봄동배추
- 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				07월 14일(월)	07월 15일(화)	07월 16일(수)	07월 17일(목)	07월 18일(금)	07월 19일(토)	07월 20일(일)
				· 친환경잡곡밥 (5) · 미니우동국 (5.6) · 오리훈제부추 볶음(5.6.13.18) · 호박나물 · 카레삼치구이 (2.5.6.12.13.16.18) · 배추김치(9) · 드링킹요구르트(사과)(2)	· 친환경백미밥 · 새알만두떡국 (1.5.6.10.15.16.18) · 떡갈비데리야 끼조림 (5.6.10.13.15.16.18) · 청포묵상추무 침(5.6.13) · 주꾸미야채볶 음/소면 (5.6.13.18) · 배추김치(9)	· 친환경잡곡밥 (5) · 열갈이된장국 (5.6) · 마라오리불고 기 (2.5.6.10.15.16) · 고구마치즈고 로케/케첩 (2.5.6.12) · 맛김 · 배추김치(9) · 청사과에이드	· 친환경백미밥 · 팜뽕순두부찌 개(5.6.17.18) · 미나리배무침 (13) · 간장돼지불고 기(5.6.10.13.18) · 베이컨퀘사디 아 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 배추김치(9)	· 친환경잡곡밥 (5) · 두부김치국 (5.9) · 우영표고조림 (5.6.13) · 안동닭찜 (5.6.13.15.18) · 갈릭크런치생 선까스/타르소스 (1.2.5.6) · 깍두기(9)		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	9.0	892.1	793.6	787.8	713.5	794.5		
탄수화물(g)			54.8	108.5	119.6	111.9	96.7	99.9		
단백질(g)	19.78	19.78	18.7	42.4	32.3	24.0	41.3	43.4		
지방(g)			26.4	29.7	19.6	25.9	17.2	22.6		
비타민A(μ g RAE)	151.58	219.14	128.7	171.0	137.5	131.0	112.1	92.0		
티아민(mg)	0.30	0.37	0.8	0.6	0.9	0.5	1.6	0.4		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.7	0.5	0.5	0.6	0.6		
비타민C(mg)	26.55	33.40	19.5	28.3	10.1	26.1	24.8	8.1		
칼슘(mg)	231.13	265.58	154.6	244.1	89.2	145.0	118.6	176.0		
철분(mg)	3.65	4.65	3.2	1.1	3.9	4.1	3.0	4.0		

* 에너지는 권장섭취량의 $\pm 10\%$, 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.

* 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.잣

★ 우리학교 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다. ★ 식단은 수급 상황에 따라 변동가능하오니 참고바랍니다.

1) 쌀, 잡곡 : 국내산친환경 2) 김치류(배추)/고춧가루 : 국내산 3) 콩/두부 : 국내산 4) 쇠고기/가공품 : 국내산(한우)/외국산(호주산) 5) 돼지고기/닭고기/오리고기/양고기(가공품포함) : 국내산 6) 다량어 : 원양산 7) 넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뽕장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁쉥이,전복,방어,부세(가공품포함) : 국내산 8) 낙지,꾸꾸미 : 베트남 9) 명태 : 러시아 10) 갈치 : 세네갈 11) 오징어/가공품 : 국내산/수입산

* 식재료 원산지(참고)

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

2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 배추/열갈이배추/봄동배추

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