

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				10월 28일(월)	10월 29일(화)	10월 30일(수)	10월 31일(목)			
				· 친환경백미밥 · 소고기미역국 (5.6.16) · 피자오믈렛/케첩(1.2.5.6.12) · 닭살카레볶음(2.5.6.12.13.15.16.18) · 파래김자반 · 배추김치(9)	· 영양닭죽(15) · 배추김치(9) · 초코칩스/우유(2.5.6) · 프렌치버터토스트(1.2.5.6.13) · 골드키위	· 친환경잡곡밥(5) · 두부달걀국(1.5) · 돼지갈비떡집(5.6.10.13.18) · 부추겉절이(5.6.13) · 오징어문어탕바/머스타드(1.5.6.11.13.17) · 배추김치(9)	· 친환경백미밥 · 바지락무국(18) · 돈육안심장조림(5.6.10.13) · 브로콜리땅콩소스무침(1.4.5) · 남해마늘한입돈까스/케첩(1.5.6.10.12) · 배추김치(9)			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	-2.1	688.3	656.1	802.0	738.8			
탄수화물(g)			46.2	76.8	104.6	86.3	65.8			
단백질(g)	19.32	19.32	20.3	36.1	23.7	43.1	36.3			
지방(g)			33.5	24.9	15.0	29.6	35.1			
비타민A(μ g RAE)	151.94	219.61	136.7	95.1	335.0	99.0	44.9			
티아민(mg)	0.31	0.37	1.4	0.4	0.7	4.3	0.9			
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.3	0.9	0.7	0.5			
비타민C(mg)	26.70	33.40	23.7	9.6	72.8	4.1	17.1			
칼슘(mg)	234.00	267.00	147.3	74.4	315.5	82.6	141.3			
철분(mg)	3.70	4.70	4.0	3.4	3.4	2.9	6.8			

* 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,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/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				10월 28일(월)	10월 29일(화)	10월 30일(수)	10월 31일(목)			
				· 친환경발아현미밥 · 왕만두달걀국 (1.2.5.6.8.10) · 숙주맛살무침 · 콧로통새우까스/타르소스 (1.2.5.6.9) · 블랙갈릭치킨스테이크 (5.6.10.12.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 와플/딸기잼 (1.2.5.6.13)	· 친환경찰현미밥 · 매편어묵국 (1.5.6) · 배추무침 · 간장돼지불고기 (5.6.10.16) · 콘카레삼치구이 (2.5.6.12.13.16.18) · 총각김치(9) · 찢어먹는스트링치즈(2)	· 추가밥 · 유부잔치국수/양념장(5.6.13) · 오이부추무침 (13) · 파채납작군만두(1.5.6) · 알볼로목동피자 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) · 보쌈김치(9) · 조각파인애플	· 친환경찰흑미밥 · 열갈이된장국 (5.6) · 달걀장조림 (1.5.6.13) · 양념깻잎지 · 대패삼겹살콩나물불고기 (5.6.10.13.18) · 배추김치(9) · 꼬마미라케이크팝 (1.2.5.6.10)			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	9.0	856.8	712.5	710.4	904.4			
탄수화물(g)			54.4	113.9	104.7	116.9	89.8			
단백질(g)	19.32	19.32	17.1	35.9	41.4	25.4	30.9			
지방(g)			28.4	27.3	12.3	15.2	44.0			
비타민A(μg RAE)	151.94	219.61	123.2	103.6	80.2	71.4	237.5			
티아민(mg)	0.31	0.37	0.8	1.1	1.0	0.4	0.8			
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.5	0.3	0.3	0.6	0.8			
비타민C(mg)	26.70	33.40	16.3	4.9	10.7	35.7	14.0			
칼슘(mg)	234.00	267.00	190.5	187.6	143.8	253.8	177.0			
철분(mg)	3.70	4.70	3.6	5.7	2.0	2.9	3.7			

* 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 등에서 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				10월 28일(월)	10월 29일(화)	10월 30일(수)	10월 31일(목)			
				· 친환경잡곡밥(5) · 맑은한우샤브샤브국(5.6.16) · 열갈이나물 · 눈꽃치즈로제돈까스(1.5.6.10.12.13) · 마늘햄구이/케첩(1.2.5.6.10.12.15.16) · 배추김치(9) · 마시는초코브라우니(2)	· 친환경백미밥 · 얼큰김치국(9) · 미나리초무침(5.6.13) · 돈육잡채(5.6.10.13) · 청양고추떡갈비/레몬크림소스(5.6.10.16.18) · 깍두기(9) · 슈크림붕어꼬리빵(1.2.5.6.16)	· 친환경잡곡밥(5) · 버섯들깨국 · 닭날개간장조림(5.6.13.15.18) · 상추겉절이(5.6.13) · 바삭별카츠/케첩(1.2.5.6.10.12.16) · 배추김치(9)	· 친환경백미밥 · 순대국(2.5.6.10.13.16) · 연두부/양념장(5.6.13) · 새콤오이무침(13) · 돈육김치볶음(5.6.9.10.13.18) · 깍두기(9) · 아이스크림(설레임)(1.2)			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	16.0	847.0	951.0	703.0	889.2			
탄수화물(g)			51.9	94.8	134.1	82.8	128.5			
단백질(g)	19.32	19.32	14.5	26.2	27.4	36.7	32.3			
지방(g)			33.7	40.0	33.6	24.7	28.6			
비타민A(μg RAE)	151.94	219.61	176.5	91.5	205.5	124.8	284.0			
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.3	0.4	0.4	1.0			
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.6	0.4	0.5	0.8			
비타민C(mg)	26.70	33.40	11.7	11.8	13.8	8.5	12.7			
칼슘(mg)	234.00	267.00	198.5	253.0	107.2	146.5	287.3			
철분(mg)	3.70	4.70	3.8	3.9	3.1	3.2	4.9			

* 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.

* 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 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