

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				06월 02일(월)	06월 03일(화)	06월 04일(수)	06월 05일(목)	06월 06일(금)	06월 07일(토)	06월 08일(일)
				· 친환경백미밥 · 맑은미역국 (5.6) · 야채달걀찜 (1.2.5.6.18) · 돈육야채볶음 (5.6.10.13.18) · 배추김치(9) · 초코칩스/우유 (2.5.6)	· 친환경백미밥 · 얼큰김치국(9) · 감자채볶음 · 미니돈까스/케 첩 (1.5.6.10.12.16) · 매콤닭봉그릴 구이 (2.5.6.12.13.15.1 8) · 깍두기(9)	· 친환경잡곡밥 (5) · 크림스프 (2.5.6.13.16) · 스크램블에그 (1.2.5.6.15) · 허브칼집소세 지/케첩 (2.5.6.10.12.16) · 배추김치(9) · 콘푸레이크/우 유(2.5.6) · 베리팬케이크 (1.2.5.6)	· 친환경잡곡밥 (5) · 사골곰탕/소면 (5.6.13.16) · 떡갈비굴소스 조림 (5.6.10.13.15.16. 18) · 돈사태감자찜 (5.6.10.13.18) · 배추김치(9) · 미니파운드케 이크(1.2.5.6.14)	· 친환경백미밥 · 북어무국(13) · 갈릭크런치생 선까스/타르소스 (1.2.5.6) · 갈비포크등심 직화스테이크 (1.2.5.6.10.12.16) · 배추김치(9) · 검은깨참깨두 유(5)		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	10.5	775.7	807.2	822.0	836.6	795.5		
탄수화물(g)			50.4	98.2	83.9	108.0	103.7	106.1		
단백질(g)	19.78	19.78	18.2	46.9	32.2	27.6	35.1	38.4		
지방(g)			31.4	19.8	36.6	30.1	29.8	22.3		
비타민A(μ g RAE)	151.58	219.14	317.8	442.2	113.4	831.7	172.1	29.7		
티아민(mg)	0.30	0.37	1.0	1.3	0.3	1.8	1.3	0.2		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.8	1.2	0.4	1.5	0.6	0.2		
비타민C(mg)	26.55	33.40	28.7	34.3	8.1	84.9	11.2	4.8		
칼슘(mg)	231.13	265.58	242.4	375.7	80.8	321.6	78.4	355.4		
철분(mg)	3.65	4.65	3.6	4.6	2.9	4.6	3.2	2.6		

* 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,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				06월 02일(월)	06월 03일(화)	06월 04일(수)	06월 05일(목)	06월 06일(금)	06월 07일(토)	06월 08일(일)
				· 친환경발아현미밥 · 근대된장국 (5.6) · 돼지갈비떡찜 (5.6.10.13.18) · 파래김자반 · 허니간장순살치킨 (1.4.5.6.15.16.18) · 배추김치(9) · 바닐라젤라또 (1.2.5)	· 친환경백미밥 · 청국장찌개 (5.9) · 시금치나물 · 매콤오리야채볶음(5.6.13.18) · 갈치구이 · 배추김치(9)	· 치킨카레라이스 (2.5.6.12.13.15.16.18) · 표고미역국 · 무생채(13) · 마늘햄구이/케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16) · 구워먹는돈까스/소스(1.5.6.10) · 배추김치(9) · 젤리블럭	· 친환경찰보리밥 · 열무된장국 (5.6) · 간장어묵조림 (2.5.6.8.12.13.16) · 상추겉절이 (5.6.13) · 닭감자볶음 (5.6.13.15.18) · 배추김치(9) · 우리쌀호국보훈케이크 (1.2.5.6.13.16)	· 친환경백미밥 · 햄두부찌개 (1.2.5.6.9.10.13.16) · 매콤오이초무침(5.6.13) · 돈육떡볶음 (5.6.10.13.18) · 용가리치킨너겟/머스타드 (1.2.5.6.13.15) · 깍두기(9)		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	7.1	829.2	805.2	786.4	723.0	767.8		
탄수화물(g)			52.8	103.8	102.0	96.3	101.7	107.1		
단백질(g)	19.78	19.78	16.8	30.1	36.3	28.6	31.7	35.3		
지방(g)			30.4	32.0	26.5	31.4	20.0	21.0		
비타민A(μ g RAE)	151.58	219.14	175.8	214.6	156.0	130.6	267.3	110.3		
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	0.8	0.5	0.5	0.4	0.9		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.5	0.7	0.4	0.7	0.5		
비타민C(mg)	26.55	33.40	15.3	8.0	16.4	19.9	14.0	18.6		
칼슘(mg)	231.13	265.58	112.1	114.9	136.1	98.9	137.8	72.6		
철분(mg)	3.65	4.65	3.2	3.7	4.2	2.6	3.1	2.2		

* 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,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/열갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 고춧가루
- 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
- 5) 명태: 황태, 복어 등 건조한 것은 제외

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				06월 02일(월)	06월 03일(화)	06월 04일(수)	06월 05일(목)	06월 06일(금)	06월 07일(토)	06월 08일(일)
				· 친환경잡곡밥(5) · 무채들깨국 · 비엔나케첩조림(10.12.16) · 중화풍순살닭볶음(2.5.6.13.15.18) · 불닭팽이버섯구이(5.6.13.15) · 배추김치(9)	· 친환경백미밥 · 달걀떡국(1) · 연두부/양념장(5.6.13) · 참치김치볶음(5.6.9.13.16.18) · 깍두기(9) · 누텔라코코넛토스트(1/2)(2.5.6)	· 불고기뭇초주먹밥(5.6.10.18) · 어묵무국(1.5.6) · 찰순대찜/깨소금(2.5.6.10.13.16) · 치즈떡매콤떡볶이(1.2.5.6.12.13.16.18) · 단호박튀김 · 배추김치(9) · 주시쿨(11.12)	· 친환경백미밥 · 동태무국 · 썩갠겉절이(5.6.13) · 쫄면야채무침(5.6.13) · 치즈치킨까스/머스터드(1.2.5.6.13.15) · 배추김치(9)			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	2.3	744.9	686.4	830.0	727.1			
탄수화물(g)			66.0	92.7	114.1	168.3	116.2			
단백질(g)	19.78	19.78	16.5	38.8	26.2	22.2	36.1			
지방(g)			17.5	25.1	12.7	8.5	11.5			
비타민A(μg RAE)	151.58	219.14	164.7	98.1	87.1	320.9	152.6			
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.7	0.5	0.5	0.3			
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.5	0.6	0.5	0.7	0.3			
비타민C(mg)	26.55	33.40	25.0	39.8	5.5	43.5	11.3			
칼슘(mg)	231.13	265.58	167.8	107.3	115.7	137.6	310.4			
철분(mg)	3.65	4.65	3.4	3.5	2.1	5.8	2.2			

* 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,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