

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량				5월 29일(월)	5월 30일(화)	5월 31일(수)				
					· 친환경잡곡밥(5.) · 얼큰감자국(13.) · 돈육야채볶음 (5.6.10.13.18.) · 파래김자반 · 배추김치(9.13.) · 콘푸레이크/우유 (2.5.6.13.)	· 닭야채죽(15.) · 배추김치(9.13.) · 씨없는포도 · 아몬드후레이크/우유 (2.5.6.13.) · 햄치즈달걀토스트 *(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.)				
				· 친환경흑미밥 · 매콤콩나물국(5.) · 돼지수육 (5.6.10.13.16.18.) · 상추/밤장(5.6.16.18.) · 풀면야채무침(5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 복숭아아이스티(11.)	· 추가밥 · 메밀소바(대)(3.5.6.13.) · 왕만두 (1.5.6.10.13.16.18.) · 오이무침(5.6.13.) · 술물양념돼지구이 (5.6.10.16.17.18.) · 열무김치(9.13.) · 포도주스(5.13.)					
				· 친환경백미밥 · 버섯된장국(5.6.18.) · 청경채겉절이 · 짜장볶음우동 (5.6.9.12.13.16.17.18.) · 오리훈제부추볶음 (5.6.9.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 파인애플주스(5.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 매콤어묵국 (1.5.6.13.16.) · 크림소스미트볼 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 참나물도라지생채(5.6.) · 닭고구마볶음 (5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 참쌀슈크림파베기 (1.2.5.6.)					
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	
쌀				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
김치류/고춧가루				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)	
돼지고기/가공품				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	
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
뱅장어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
낙지/가공품				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)	
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
갈치/가공품				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	
꽃게/가공품				중국산	중국산	중국산	중국산	중국산	중국산	
두부/콩				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
다랑어				원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	
아귀				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
꾸꾸미				수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	
비고										
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	추평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	730.47	730.47	12.5		770.1	872.7				
탄수화물(g)			68.7		113.9	174.4				
단백질(g)	19.32	19.32	16.8		45.7	24.6				
지방(g)			14.5		14.5	12.6				
비타민 A(R,E)	151.94	219.61	182.4		199.6	165.2				
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6		1.0	0.1				
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.4		0.4	0.3				
비타민 C(mg)	26.70	33.40	10.6		12.7	8.4				
칼슘(mg)	234.00	267.00	86.9		84.8	89.0				
철분(mg)	3.70	4.70	2.6		3.3	1.9				

* 에너지는 권장섭취량의 $\pm 10\%$, 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 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑲잔