

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량					7월 26일(월)	7월 27일(화)	7월 28일(수)	7월 29일(목)	7월 30일(금)	7월 31일(토)	
					· 친환경백미밥 · 누룽지 · 야채계란찜(1.2.) · 호박나물(9.13.) · 간풍두부강정(5.6.12.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 두부된장국(5.6.18.) · 팍팍친킨샐러드(1.2.5.6.13.15.16.) · 오징어떡볶음(13.17.) · 배추김치(9.13.) · 아몬드후레이크/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 물만두달걀국(1.5.6.10.16.18.) · 도라지무생채(13.) · 숯불달갈비(5.6.12.13.15.) · 밥에싸먹는햄(2.6.10.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 얼큰소고기무국(2.5.16.18.) · 돈육당면볶음(5.6.8.10.13.18.) · 멸치땅콩조림(4.5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 맑은감자국 · 갈릭크런치생선까스/타르소스(1.2.5.6.13.18.) · 매콤달봉그릴구이(13.15.) · 배추김치(9.13.) · 미니파운드케이크(1.2.5.6.14.)		
					· 친환경현미밥 · 돈육김치찌개(9.10.13.18.) · 간장깻잎지(13.18.) · 버섯잡채(5.6.8.13.18.) · 찹쌀치킨텐더/칠리소스(1.2.5.6.9.12.13.15.16.18.) · 깍두기(9.13.) · 콜피스(복숭아)(2.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 콩나물계란국(1.5.) · 새송이부추초무침 · 감자채전(1.2.6.9.13.17.18.) · 피자톡탄스테이크(1.2.5.6.10.12.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 망고감귤젤리(1.5.13.)	· 추가밥 · 유부우동(대)(5.6.) · 고구마생크림샐러드(1.2.5.13.) · 맛초킹치킨(1.6.15.) · 배추김치(9.13.) · 떡먹는요구르트(복숭아)(2.11.)	· 친환경백미밥 · 시금치된장국(5.6.18.) · 파리고추알어묵볶음(1.5.6.13.16.) · 양배추쌈/쌈장(5.6.16.18.) · 돈육야채볶음(5.6.10.) · 배추김치(9.13.) · 플라워파이/슈가파우더(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 곤약어묵국(1.5.6.13.16.) · 미트볼케첩조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 수제돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) · 야채김(13.) · 배추김치(9.13.)		
					· 친환경백미밥 · 감자들깨국 · 취나물된장무침 · 비엔나야채볶음(2.6.10.15.) · 간장양념돼지등심불고기(2.10.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 두부김치국(5.9.13.18.) · 상추겉절이(5.6.13.) · 오리불고기(5.13.) · 파래오징어까스/케첩(1.5.6.12.13.17.18.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 무채된장국(5.6.18.) · 돈사태김치조림(9.10.13.18.) · 들깨시래기볶음(5.6.13.18.) · 코코넛새우까스/타르소스(1.2.5.6.9.13.16.18.) · 열무김치(9.13.)	· 육수수스프(2.5.6.13.16.) · 머쉬룸투움바파스타(1.2.5.6.10.13.) · 오이피클(13.) · 만두탕수/소스(1.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 미니부시브레드/초코			
식재료					원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루					국내산/국내산	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)	국내산(한우)/수입산(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
뱀장어/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
낙지/가공품					수입산(베트남)	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)	수입산(러시아)
고등어/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품					수입산(세네갈)	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	국내산/수입산
꽃게/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
두부/콩					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
다량어					원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산
아귀					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
꾸꾸미					수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)
비고											
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	권장 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	35.1	605.3	569.2	1,595.0	691.6	1,472.3	549.3	549.3	
탄수화물(g)			60.3	72.9	88.3	360.8	92.7	140.9	67.8	67.8	
단백질(g)	19.32	19.32	15.7	27.6	25.7	18.2	43.6	81.6	47.0	47.0	
지방(g)			24.0	24.4	15.4	12.4	16.8	64.8	11.3	11.3	
비타민 A(R.E)	151.78	219.41	218.3	99.8	133.2	328.3	319.1	211.1	128.9	128.9	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.7	0.5	0.6	0.2	1.2	1.0	0.7	0.7	
리보플라빈(mg)	0.35	0.40	0.5	0.5	0.3	0.3	0.6	0.8	0.8	0.8	
비타민 C(mg)	26.57	33.40	57.9	92.9	155.0	16.9	15.4	9.1	10.3	10.3	
칼슘(mg)	231.97	266.21	223.2	408.2	323.4	118.4	120.1	145.7	66.6	66.6	
철분(mg)	3.65	4.63	4.2	5.0	3.6	2.8	3.1	6.5	3.1	3.1	

* 에너지는 권장섭취량의 ±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 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑲잣