

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

| 주간 학교급식 영양량 | | | | | 11월 21일(월) | 11월 22일(화) | 11월 23일(수) | 11월 24일(목) | 11월 25일(금) | 11월 26일(토) |
|----------------|-----------|-----------|------------|--|--|--|--|---|---|---|
| | | | | | · 친환경백미밥 · 누룽지 · 멸치호두조림(13.14.) · 매콤오징어바(1.5.6.13.17.) · 피자돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) | · 친환경백미밥 · 바지락우국(18.) · 돈육꾸꾸미볶음(5.6.10.13.18.) · 달걀후라이/양념장(1.) · 배추김치(9.13.) · 치즈머핀(1.2.5.6.13.) | · 닭아채죽(15.) · 배추김치(9.13.) · 방울토마토(12.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.) · 햄치즈샌드위치(1.2.5.6.10.) | · 친환경백미밥 · 소고기떡국(1.16.) · 청포묵/양념장(5.6.13.) · 데리야끼멘츠카츠(1.5.6.10.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 한라봉롤케이크(1.2.5.6.) | · 친환경잡곡밥(5.) · 콩나물달걀국(1.5.) · 비엔나야채볶음(2.6.10.15.) · 크림치즈생선까스(1.2.5.6.) · 배추김치(9.13.) · 떡먹는요구르트(블루베리)(2.) | · 친환경백미밥 · 호박된장국(5.6.18.) · 피자오믈렛/케첩(1.2.5.6.12.13.16.18.) · 맥콤바삭불고기(1.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.) |
| | | | | | · 돈육카레라이스(2.5.6.10.13.16.) · 어묵우국(1.5.6.13.16.) · 단무지무침 · 땅콩달걀정(1.2.4.5.6.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 임실치즈핫도그(1.2.5.6.10.12.15.16.18.) | · 친환경현미밥 · 돈육김치찌개(5.6.9.10.13.18.) · 산적데리야끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 배추무침 · 매콤로제오리불고기(5.13.) · 깍두기(9.13.) · 파인애플 | · 잔치국수(5.6.9.13.18.) · 오이무침(5.6.13.) · 고추잡채크로켓/케첩(1.5.6.10.12.13.15.) · 치즈소시지바/머스타드(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · *양념장(5.6.13.) · 마시는딸기요구르트(2.) | · 친환경백미밥 · 순두부찌개(5.6.9.13.) · 깻순나물 · 닭아채볶음(5.6.13.15.18.) · 하트파프리카연근전/케첩(1.5.6.12.) · 배추김치(9.13.) · 팔봉어빵(1.2.5.6.13.) | · 베이컨김치볶음밥(5.9.10.13.18.) · 맑은미역국(5.6.13.) · 리코타치즈샐러드(1.2.5.6.12.13.) · 통등심돈까스/소스(1.5.6.10.12.13.18.) · 깍두기(9.13.) · 짜먹는워터젤리(포도) | · 친환경잡곡밥(5.) · 물만두달걀국(1.5.6.10.13.16.18.) · 열갈이나물 · 오리야채볶음(5.6.13.18.) · 오징어랑/케첩(1.5.6.12.17.) · 배추김치(9.13.) |
| | | | | | · 친환경백미밥 · 열무된장국(5.6.18.) · 실곤약야채무침(5.6.13.) · 닭고구마조림(5.6.13.15.18.) · 목은지들기름볶음(9.13.18.) · 깍두기(9.13.) | · 목은지참치주먹밥(1.5.9.13.) · 가쓰오유부장국(1.2.5.6.9.13.16.) · 어묵떡볶이(1.2.5.6.13.16.) · 김말이튀김(1.5.6.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 콜피스(복숭아)(2.11.) | · 친환경잡곡밥(5.) · 팥이버섯된장국(5.6.18.) · 사과샐러드(1.5.11.13.) · 한우고추장불고기/파채(5.6.10.13.16.18.) · 알감자버터구이(2.) · 배추김치(9.13.) | · 친환경백미밥 · 돼지고기짜글이찌개(5.6.9.10.13.18.) · 새우콘브레드(1.2.5.6.9.12.13.) · 매콤돈육버섯볶음(5.6.10.13.18.) · 맛김(13.) · 깍두기(9.13.) | · 친환경백미밥 · 꽃게탕(5.6.8.) · 삼치감자조림(5.6.13.) · 취나물무침(13.) · 춘천식달걀비(5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) | |
| 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 |
| 뽕장어/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 |
| 다량어 | | | | | 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 | 주평균 섭취량 | | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 |
| 에너지(kcal) | 730.47 | 730.47 | 9.1 | | 981 | 787.2 | 708.2 | 791.7 | 716.7 | 874.4 |
| 탄수화물(g) | | | 54.5 | | 141.6 | 96.6 | 101.7 | 115.7 | 97.2 | 101.5 |
| 단백질(g) | 19.32 | 19.32 | 17.7 | | 50.1 | 38.4 | 26.2 | 39.9 | 24.7 | 34.5 |
| 지방(g) | | | 27.8 | | 26.1 | 28.5 | 23.4 | 21.0 | 26.3 | 33.7 |
| 비타민 A(R.E) | 151.94 | 219.61 | 201.8 | | 153.3 | 100.2 | 254.4 | 299.3 | 201.6 | 243.9 |
| 티아민(mg) | 0.31 | 0.37 | 0.4 | | 0.4 | 0.8 | 0.3 | 0.5 | 0.2 | 0.6 |
| 리보플라빈(mg) | 0.34 | 0.41 | 0.6 | | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 0.7 | 0.3 | 0.6 |
| 비타민 C(mg) | 26.57 | 33.39 | 24.0 | | 20.5 | 42.7 | 18.6 | 15.1 | 23.3 | 16.0 |
| 칼슘(mg) | 234.00 | 267.00 | 173.4 | | 195.3 | 99.2 | 231.1 | 134.2 | 207.0 | 116.8 |
| 철분(mg) | 3.65 | 4.63 | 4.4 | | 5.2 | 5.9 | 3.4 | 4.9 | 2.8 | 5.8 |

* 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 ⑬야황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑲잣