

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				06월 16일(월)	06월 17일(화)	06월 18일(수)	06월 19일(목)	06월 20일(금)	06월 21일(토)	06월 22일(일)
				· 친환경백미밥 · 누룽지 · 미트볼떡데리 야끼조림 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 야채달걀말이 (1) · 배추김치(9) · 초코칩스/우유 (2.5.6)	· 달걀야채죽(1) · 배추김치(9) · 골드키위 · 떠먹는요플레 토핑(2) · 사과잼시리얼 토스트(2.5.6.13)	· 친환경백미밥 · 김치어묵국 (1.5.6.9.13) · 리코타치즈샐러드(2.12) · 매콤오리떡볶음(5.6.13.18) · 깍두기(9) · 치즈머핀 (1.2.5.6)	· 친환경잡곡밥 (5) · 연두부맑은국 (5) · 브로콜리숙회/초장(5.6.13) · 돈육김치볶음 (5.6.9.10.13.18) · 밥에싸먹는햄 (1.2.5.6.10.15.16) · 깍두기(9)	· 친환경백미밥 · 콩나물달걀국 (1.5) · 돼지갈비감자찜(5.6.10.13.18) · 취나물된장무침 · 하트파프리카 연근전/케첩 (1.5.6.12) · 배추김치(9)	· 친환경백미밥 · 얼큰북어국 · 우영조림 (5.6.13) · 달걀데리야끼볶음(5.6.13.15) · 오븐하트새우까스(1.5.6.9.12) · 배추김치(9)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	1.1	768.3	619.4	884.7	652.2	766.9	675.2	
탄수화물(g)			55.1	103.1	123.8	101.1	88.6	84.0	90.4	
단백질(g)	19.78	19.78	15.8	27.4	13.2	28.2	33.3	41.2	44.2	
지방(g)			29.1	25.6	8.3	38.9	17.7	27.0	13.5	
비타민A(μ g RAE)	151.58	219.14	224.3	370.7	354.5	163.6	130.0	102.9	100.5	
티아민(mg)	0.30	0.37	0.8	0.6	0.9	0.3	1.0	1.0	0.4	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.7	0.9	0.7	0.6	0.6	0.6	0.4	
비타민C(mg)	26.55	33.40	34.0	31.0	68.4	10.8	48.9	10.7	11.0	
칼슘(mg)	231.13	265.58	181.7	321.6	194.9	160.3	126.8	104.8	119.3	
철분(mg)	3.65	4.65	3.1	3.8	3.3	2.5	2.7	3.4	2.3	

* 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 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 16일(월)	06월 17일(화)	06월 18일(수)	06월 19일(목)	06월 20일(금)	06월 21일(토)	06월 22일(일)
				· 친환경찰보리밥 · 두부호박된장찌개 (5.6.9.16.17.18) · 케이준샐러드 (1.5.6.12.15.16) · 콩나물무침(5) · 불향주꾸미돈육볶음 (5.6.10.13.16.18) · 배추김치(9) · 아이스크림(월드콘)(1.2.4.5.6)	· 친환경잡곡밥(5) · 돈육김치찌개 (5.6.9.10.13) · 카레두부조림 (2.5.6.10.12.13.16.18) · 오리훈제/무쌈 (1.5.6.13) · 시금치나물 · 깍두기(9) · 찢어먹는스트링치즈(2)	· 참치야채비빔밥(5.6.13.16.18) · 유부된장국 (5.6) · 개성김치만두 (1.5.6.9.10.16.18) · 꼬들단무지무침 · 소떡소떡/양념소스 (1.2.5.6.10.12.16.18) · 배추김치(9) · 짜먹는워터젤리(사과)	· 친환경백미밥 · 조랭이떡국(1) · 근대나물(13) · 간장돼지불고기(5.6.10.13.18) · 해물볶음우동 (5.6.9.13.17.18) · 배추김치(9) · 장수사과즙(13)	· 추가밥 · 버섯베이컨크림파스타 (1.2.5.6.10) · 브로콜리소프 (2.5.6.16) · 오이피클 · 로스트그릴숯불통닭다리 (1.2.5.6.15.16) · 배추김치(9) · 모닝빵/딸기잼 (1.2.5.6.13)	· 하이라이스 (1.2.5.6.10.12.16) · 근대된장국(5.6) · 마카로니샐러드 (1.5.6.13) · 치즈소시지바/머스타드 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 배추김치(9) · 뽀로로요구르트 (2)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	9.5	786.9	779.8	800.8	776.5	855.7	712.5	
탄수화물(g)			53.5	109.0	75.9	104.8	133.0	111.7	99.5	
단백질(g)	19.78	19.78	17.6	33.2	36.0	32.6	39.6	34.0	22.6	
지방(g)			29.0	26.5	36.3	28.0	7.5	30.4	24.6	
비타민A(μg RAE)	151.58	219.14	158.7	290.5	175.2	90.5	171.7	65.7	174.2	
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.7	0.7	0.3	0.8	0.2	0.8	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.5	0.7	0.5	0.2	0.6	0.3	0.4	
비타민C(mg)	26.55	33.40	30.3	23.9	40.9	6.1	62.5	18.0	50.7	
칼슘(mg)	231.13	265.58	220.7	237.7	203.0	109.2	99.5	454.4	114.4	
철분(mg)	3.65	4.65	2.5	3.1	2.7	1.8	2.5	2.3	1.9	

* 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,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/얼갈이배추/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				06월 16일(월)	06월 17일(화)	06월 18일(수)	06월 19일(목)	06월 20일(금)	06월 21일(토)	06월 22일(일)
				· 친환경잡곡밥(5) · 물만두달걀국(1.5.6.10.16.18) · 고춧잎나물 · 춘천식달걀비(5.6.13.15.18) · 고등어구이(7) · 배추김치(9) · 무화과쿠키(1.2.4.5.6)	· 친환경백미밥 · 꽃게탕(5.6.8) · 메추리알장조림(1.5.6.13) · 새송이부추초무침(5.6.13) · 파채돈까스(1.2.5.6.10) · 배추김치(9) · 사과주스(13)	· 친환경잡곡밥(5) · 맑은한우샤브샤브국(5.6.16) · 안동닭찜(5.6.13.15.18) · 청포묵김가루무침(5.6.13) · 튀김만두/탕수소스(1.5.6.10.12.13.15.16.18) · 배추김치(9)	· 친환경백미밥 · 소고기미역국(5.6.16) · 돈육잡채(5.6.10.13) · 들깨시래기볶음 · 콘치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 배추김치(9) · 마시는딸기요구르트(2)	· 친환경잡곡밥(5) · 배추들깨국 · 건파래쪽파무침(5.6.13) · 돈사태고구마볶음(5.6.10.13.18) · 메밀김치전병(2.3.5.6.16.18) · 깍두기(9)		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	6.8	883.1	789.4	726.3	781.6	720.8		
탄수화물(g)			54.8	115.8	91.6	98.9	125.2	97.4		
단백질(g)	19.78	19.78	18.7	45.6	30.7	35.0	30.9	38.0		
지방(g)			26.5	25.5	31.9	20.4	16.8	19.0		
비타민A(μ g RAE)	151.58	219.14	176.0	203.9	210.0	144.1	230.8	91.4		
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	0.8	0.4	0.7	0.5	0.9		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.7	0.8	0.7	0.6	0.8	0.7		
비타민C(mg)	26.55	33.40	24.4	16.9	66.8	15.4	13.6	9.2		
칼슘(mg)	231.13	265.58	145.4	183.5	170.8	121.9	151.7	98.9		
철분(mg)	3.65	4.65	4.4	6.1	4.1	4.9	4.2	2.9		

* 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