

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량				6월 26일(월)	6월 27일(화)	6월 28일(수)	6월 29일(목)	6월 30일(금)	7월 1일(토)	7월 2일(일)
				· 배추김치(9.13.) · 영양닭죽(15.) · 방울토마토(12.) · 요거트(컵)/코코볼(2.5.6.) · 글레이즈두부도넛(1.2.5.6.)	· 친환경백미밥 · 소고기무국(2.5.16.18.) · 메추리알곤약조림(1.5.6.13.) · 매크달걀개구이(13.15.) · 배추김치(9.13.) · 아몬드후레이크/우유(2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 연두부맑은국(5.) · 돈사태떡볶(5.6.10.13.18.) · 케이준샐러드(1.2.5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 딸기크림블파운드케이크(1.2.5.6.14.)	· 친환경백미밥 · 단호박죽 · 돈육청경채굴소스볶음(5.6.9.10.12.13.17.18.) · 멸치탕콩볶음(4.5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 복어무국(13.) · 갈릭크런치생선까스/타르소스(1.2.5.6.13.18.) · 갈비포크등심적화스테이크(1.2.5.6.10.12.16.) · 배추김치(9.13.) · 검은콩칼슘두유(5.13.)		
				· 친환경흑미밥 · 건새우아욱된장국(5.6.9.13.18.) · 매크콩나물무침(5.) · 스텝달걀볶음(1.2.6.10.13.) · 매크오리버섯볶음(5.6.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 오렌지	· 친환경백미밥 · 부대찌개(2.5.6.9.10.13.18.) · 썩갠두부무침(5.) · 돈육당면볶음(5.6.8.10.13.18.) · 크림 뇨끼누룽감자(1.2.5.6.10.13.16.) · 총각김치(9.13.) · 구슬아이스크림(1.2.5.)	· 갯김치볶음밥(5.6.9.13.18.) · 시금치된장국(5.6.18.) · 방울토마토보코치니샐러드(2.5.6.12.13.) · 수제콘소메이징치킨(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) · 깍두기(9.13.) · 지구사랑새싹케이크(1.2.5.6.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 감자수제비국(5.6.) · 호박나물(9.13.) · 볼케이노순살닭볶음(5.6.13.15.) · 갈치구이(13.) · 배추김치(9.13.) · 황치즈뽕또동카롱(1.2.6.)	· 추가밥 · 볶음짜장면(1.5.6.10.13.16.18.) · 단무지무침 · 통살뽕바로우/소스(1.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 요구르트(2.)		
				· 친환경백미밥 · 크림스프(2.5.6.13.16.) · 푸실리샐러드(1.5.6.13.) · 치즈치킨까스/머스터드(1.5.6.13.15.18.) · 트리플치즈크러스트피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 열갈이된장국(5.6.18.) · 깻순나물 · 오리훈제부추볶음(5.6.9.12.13.17.18.) · 고등어카레구이(2.5.6.7.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 초코칩트위스트(1.2.5.6.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 무채들깨국(5.6.18.) · 비엔나케첩조림(2.6.10.12.13.15.) · 중화풍순살닭볶음(5.6.8.13.15.18.) · 불닭평이버섯구이(5.6.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 청경채된장국(5.6.18.) · 미나리초무침(5.6.13.) · 고추잡채/꽃빵(5.6.8.10.13.) · 함박스테이크/양송이소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 델몬트오렌지(13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 햄두부찌개(2.5.6.9.10.13.15.16.18.) · 시금치나물 · 돈육떡볶음(5.6.10.13.18.) · 용가리치킨너겟/머스타드(1.5.6.13.15.) · 깍두기(9.13.)		
식재료				원산지	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	
뱀장어/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				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
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	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	10.0	780.5	830.8	764.9	732.8	906.7		
탄수화물(g)			59.9	99.6	128.9	114.4	110.0	156.6		
단백질(g)	19.32	19.32	20.0	36.7	45.7	40.3	47.2	33.7		
지방(g)			20.1	28.6	14.9	18.0	13.2	16.0		
비타민 A(R.E)	151.94	219.61	241.1	366.3	100.7	473.7	190.9	74.1		
티아민(mg)	0.31	0.37	0.7	0.6	0.8	0.8	0.5	0.7		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.8	1.0	0.8	0.6	0.4	1.3		
비타민 C(mg)	26.70	33.40	39.6	46.6	17.8	87.8	14.1	31.9		
칼슘(mg)	234.00	267.00	247.9	176.5	190.1	316.9	115.9	439.9		
철분(mg)	3.70	4.70	5.8	5.6	4.1	7.7	2.6	8.9		

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~70%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4kcal, 단백질 4kcal, 지방 9kcal 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) ⑳걔