

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서명여자고등학교

주간 학교급식 영양량				9월 26일(월)	9월 27일(화)	9월 28일(수)	9월 29일(목)	9월 30일(금)	
				· 친환경잡곡밥(5.) · 누룽지 · 우영조림(5.6.) · 춘천식당갈비(5.6.15.) · 배추김치(9.13.) · 소프트치즈케이크(1.2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 양송이소프(2.5.6.13.16.) · 케이준샐러드(1.2.5.6.13.15.18.) · 스크램블에그(1.2.) · 허브칼집소세지/케첩(2.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 곰탕/소면(1.2.5.6.16.18.) · 떡갈비데리야끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 오징어야채무침(5.6.13.17.) · 깍두기(9.13.) · 아몬드후레이크/우유	· 친환경잡곡밥(5.) · 북어달걀국(1.13.) · 시래기나물(5.6.13.18.) · 돈뽕감자찜(5.6.10.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 메이플핀칸파이(1.2.5.6.13.14.)	· 닭아채죽(15.) · 배추김치(9.13.) · 바나나 · 초코칩스/우유(2.5.6.13.) · 사과잼시리얼토스트(2.5.6.13.)	
				· 친환경흑미밥 · 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) · 배추무침 · 연두부카프레제(2.5.12.13.) · 어린이친킨브레스트(1.2.5.6.13.15.) · 깍두기(9.13.) · 꼬북칩초코츄러스(1.2.5.6.13.)	· 친환경현미밥 · 곤약어묵국(1.5.6.13.16.) · 미나리초무침(5.6.13.) · 베이컨감자샐러드(1.2.5.6.10.13.) · 돈사태야채볶음(5.6.10.) · 깍두기(9.13.) · 수제에그타르트(1.2.5.6.13.)	· 간장계란밥(1.5.6.13.18.) · 미역된장국(5.6.13.) · 매콤콩나물무침(5.) · 달콤매콤닭꼬치(5.6.15.) · 스팸구이/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · *양념장(5.)	· 친환경보리밥 · 참치김치찌개(5.6.9.13.18.) · 달걀장조림(1.5.6.13.) · 깻순나물 · 치즈닭갈비(2.5.6.13.15.18.) · 돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18.) · 깍두기(9.13.) · 모듬잡과일	· 옥수수소프(2.5.6.13.16.) · 로제파스타(1.2.5.6.12.13.16.18.) · 라코타치즈샐러드(1.2.5.6.12.13.) · 돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 뿌띠첼젤리(복숭아)(2.5.11.13.)	
				· 친환경백미밥 · 바지락무국(18.) · 연근조림(5.6.13.18.) · 실곤약야채무침(5.6.13.) · 연양식반달볼고기/소스(1.5.6.11.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 꽃게탕(8.) · 건고춧잎나물 · 스팸김치볶음(2.6.9.10.13.18.) · 고추송송고기말이/케첩(2.5.6.10.12.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 청키초코슈프림쿠키(1.2.4.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 한우육개장(2.5.6.13.16.18.) · 부추달걀찜(1.2.) · 근대나물 · 닭살차레볶음(2.5.6.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 열무된장국(5.6.18.) · 두부양념조림(5.6.13.) · 아삭이고추원장무침 · 수제떡갈비/소스(5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 매콤콩나물국(5.) · 열갈이나물 · 돈육야채볶음(5.6.10.13.18.) · 하트킨두부완자/케첩(1.5.6.12.) · 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
뱅창어/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
쭈꾸미				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	7.0	828.7	775.3	738.1	746.2	820.6	
탄수화물(g)			53.4	85.2	110.7	94.2	110.0	129.1	
단백질(g)	19.32	19.32	20.4	39.3	33.1	42.6	49.5	38.2	
지방(g)			26.2	37.4	25.8	20.1	14.9	17.3	
비타민 A(R.E)	151.94	219.61	207.5	105.9	171.2	146.0	327.4	287.0	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.7	0.6	0.6	0.6	0.5	1.0	
리보플라빈 (mg)	0.34	0.41	0.6	0.2	0.5	0.8	0.9	0.5	
비타민 C(mg)	26.57	33.39	18.4	11.4	16.0	33.3	18.5	12.7	
칼슘(mg)	234.00	267.00	192.4	104.5	81.2	131.8	202.6	442.0	
철분(mg)	3.65	4.63	5.2	3.0	2.5	11.4	4.6	4.4	

\* 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 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함)  
※의사