

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				06월 10일(월)	06월 11일(화)	06월 12일(수)	06월 13일(목)	06월 14일(금)	06월 15일(토)	06월 16일(일)
				· 친환경백미밥 · 누룽지 · 감자채햄볶음 (1.2.5.6.10.15.16) · 치즈치킨까스/ 머스터드 (1.2.5.6.13.15) · 배추김치(9) · 초코칩스/우유 (2.5.6)	· 친환경잡곡밥 (5) · 돈육김치찌개 (5.6.9.10.13) · 파래김자반 · 야채달걀말이 (1) · 밥에싸먹는햄 (1.2.5.6.10.15.16) · 깍두기(9)	· 친환경백미밥 · 단호박죽 · 매콤오리야채 볶음(5.6.13.18) · 동그랑땡전 (1.2.5.6.10.12.15 .16) · 배추김치(9) · 콘푸레이크/우 유(2.5.6)	· 친환경백미밥 · 북어달걀국(1) · 근대된장무침 (5.6.13) · 돈육떡볶음 (5.6.10.13.18) · 한입두부튀김/ 탕수소스 (5.6.12.13.18) · 배추김치(9)	· 소고기야채죽 (16) · 배추김치(9) · 방울토마토(12) · 아몬드후레이 크/우유(2.5.6) · 햄포테이토브 레드(1.2.5.6)	· 친환경백미밥 · 맑은감자국 · 양배추찜/쌈장 (4.5.6) · 간장돈육버섯볶 음(5.6.10.13.18) · 배추김치(9) · 미나리나나우유 (2)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	4.4	722.1	641.4	952.9	907.5	590.5	620.2	
탄수화물(g)			54.4	110.9	71.7	131.1	92.5	103.1	95.0	
단백질(g)	19.32	19.32	17.6	29.2	33.2	31.1	54.3	16.7	35.8	
지방(g)			28.0	16.8	22.9	32.6	33.8	10.2	10.1	
비타민A(μg RAE)	151.94	219.61	373.6	263.4	173.0	1,020.8	154.0	256.8	92.6	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.9	0.5	0.6	1.8	1.0	0.4	1.0	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.8	0.6	0.5	1.5	0.5	0.6	0.5	
비타민C(mg)	26.70	33.40	31.5	31.3	20.5	68.9	9.1	27.9	24.5	
칼슘(mg)	234.00	267.00	308.1	484.9	115.5	248.9	514.1	177.1	162.9	
철분(mg)	3.70	4.70	4.1	2.6	4.9	5.8	5.6	1.7	2.3	

* 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,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 10일(월)	06월 11일(화)	06월 12일(수)	06월 13일(목)	06월 14일(금)	06월 15일(토)	06월 16일(일)
				· 친환경백미밥 · 어묵무국(1.5.6) · 참나물무침 · 돈육깻잎볶음 (5.6.10.13.18) · 카레순살방어 구이 · 배추김치(9) · 단오우유크림 떡(2.5.10.13)	· 친환경찰보리 밥 · 달걀육개장 (1.13.16) · 간장돼지갈비 떡찜 (5.6.10.13.18) · 실곤약야채무 침(5.6.13) · 청경채겉절이 (5.6.13) · 배추김치(9) · 젤리블리(한라 봉)	· 추가밥 · 김치말이냉국 수(5.6.9.16) · 마늘쫄초무침 (5.6.13) · 단호박크로켓/ 케첩(5.6.12) · 너비아니구이 (2.5.6.10.12.15.1 6.18) · 열무김치(9) · 스위트샤인머 스캇주스	· 친환경찰흑미 밥 · 시래기된장국 (5.6) · 달걀장조림 (1.5.6.13) · 치커리사과무 침(1.2.5.6) · 어니언떡갈비 (1.2.5.6.10.13.16) · 배추김치(9) · 초코칩트위스 트(1.2.5.6)	· 참치마요덮밥 (1.5.6.13.16.18) · 표고미역국 · 방울토마토보 코치니샐러드 (2.12.13) · 땅콩닭강정 (1.2.4.5.6.12.15) · 배추김치(9) · 열라이트(망 고)(2.13)	· 친환경백미밥 · 오징어무국(17) · 쇠갓겉절이 (5.6.13) · 매편오리떡볶음 (5.6.13.18) · 피자토스트 (1.2)(1.2.5.6.10.1 2.13.15.16.18) · 배추김치(9)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	7.9	663.1	719.0	837.4	725.5	994.6	820.7	
탄수화물(g)			53.5	96.2	101.6	131.4	84.5	106.8	96.8	
단백질(g)	19.32	19.32	17.2	45.5	29.7	22.4	25.1	45.1	34.2	
지방(g)			29.3	8.8	20.7	23.9	30.8	42.4	30.5	
비타민A(μ g RAE)	151.94	219.61	139.2	162.7	149.9	81.0	135.2	167.0	132.0	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.7	1.1	0.9	0.2	0.9	0.3	0.6	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.7	0.5	0.7	1.1	0.6	0.6	0.7	
비타민C(mg)	26.70	33.40	14.7	11.6	15.5	14.7	6.5	25.1	16.7	
칼슘(mg)	234.00	267.00	147.0	106.6	179.2	123.8	123.3	202.2	125.4	
철분(mg)	3.70	4.70	3.4	2.7	2.7	2.8	4.7	4.3	2.8	

* 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,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 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				06월 10일(월)	06월 11일(화)	06월 12일(수)	06월 13일(목)	06월 14일(금)	06월 15일(토)	06월 16일(일)
				· 친환경잡곡밥 (5) · 아욱된장국 (5.6) · 비엔나케첩조림 (2.5.6.10.12.15.16) · 새송이애호박 볶음 · 오목치킨가스/ 머스터드 (1.2.5.6.13.15) · 크로크무슈샌드위치 (1.2.5.6.10.15.16)	· 친환경백미밥 · 돼지고기짜글이찌개(5.6.9.10) · 미나리초무침 (5.6.13) · 코코넛새우샐러드 (1.2.5.6.9.13) · 정통함박스테이크/소스 (1.2.5.6.10.12.16) · 깍두기(9) · 소보로크로와상(2.6)	· 친환경잡곡밥 (5) · 꽃게탕(5.6.8) · 안동닭찜 (5.6.13.15.18) · 시금치들깨무침 · 마늘햄구이/케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16) · 배추김치(9)	· 김치참치주먹밥(1.5.9.16.18) · 가쓰오유부장국(5.6) · 찰순대찜/깨소금 (2.5.6.10.13.16) · 매콤로제떡볶이 (1.2.5.6.10.15.16.18) · 단호박튀김 · 배추김치(9) · 주시쿨(11.12)	· 친환경백미밥 · 연두부맑은국 (5) · 상추겉절이 (5.6.13) · 오리훈제숙주볶음(5.6.13.18) · 용가리치킨너겟/머스터드 (1.2.5.6.13.15) · 배추김치(9)		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	12.2	913.6	868.4	696.3	892.5	726.7		
탄수화물(g)			52.5	101.5	119.0	83.9	160.2	70.0		
단백질(g)	19.32	19.32	18.1	43.9	37.9	43.6	22.7	36.2		
지방(g)			29.5	36.4	26.2	18.8	18.7	33.3		
비타민A(μ g RAE)	151.94	219.61	174.4	181.2	173.4	176.0	235.2	106.3		
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.6	0.7	0.5	0.4	0.7		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.7	0.4	0.7	0.5	0.6		
비타민C(mg)	26.70	33.40	71.6	47.6	7.1	17.1	45.7	240.6		
칼슘(mg)	234.00	267.00	163.0	277.8	129.2	149.0	172.2	86.9		
철분(mg)	3.70	4.70	4.1	2.6	4.3	3.8	6.0	4.0		

* 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