

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				11월 04일(월)	11월 05일(화)	11월 06일(수)	11월 07일(목)	11월 08일(금)	11월 09일(토)	11월 10일(일)
				· 친환경백미밥 · 누룽지 · 간장어묵조림 (2.5.6.8.12.13.16) · 돼지갈비떡찜 (5.6.10.13.18) · 무말랭이무침 · 배추김치(9)	· 친환경잡곡밥 (5) · 버섯들깨국 · 고사리나물 · 오리훈제숙주 볶음(5.6.13.18) · 불고기치즈브 레드 (1.2.5.6.10.12.13. 15.16) · 배추김치(9)	· 참치야채죽 (5.16.18) · 배추김치(9) · 달걀옷식빵토 스트(1.2.5.6) · 초코칩스/우유 (2.5.6) · 바나나	· 친환경백미밥 · 소고기배추국 (5.6.16) · 연근조림 (5.6.13) · 중화풍순살달 볶음 (2.5.6.13.15.18) · 배추김치(9) · 크랜베리아몬 드그래놀라/우유 (2.5.6)	· 친환경잡곡밥 (5) · 새알만두떡국 (1.5.6.10.15.16.1 8) · 에그마요샐러 드(1.5.13) · 돈육청경채굴 소스볶음 (5.6.10.13.18) · 배추김치(9) · 알볼로목동피 자 (1.2.5.6.10.12.15. 16.18)	· 친환경백미밥 · 근대된장국(5.6) · 고춧잎나물 · 깐풍두부강정 (5.6.12) · 활짝핀떡갈비 (1.2.5.6.10.12.15. 16) · 배추김치(9)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	6.7	783.8	810.2	673.2	737.9	893.1	781.1	
탄수화물(g)			52.5	97.9	83.8	109.2	110.1	105.9	89.3	
단백질(g)	19.32	19.32	18.5	34.9	35.4	23.3	39.4	45.6	34.0	
지방(g)			29.0	25.6	38.5	16.6	13.9	29.7	31.1	
비타민A( $\mu$ g RAE)	151.94	219.61	240.2	114.6	67.5	334.5	532.8	151.4	176.8	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.8	0.9	0.6	0.6	0.9	0.9	0.4	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.9	0.5	0.7	1.0	1.5	0.6	0.3	
비타민C(mg)	26.70	33.40	29.1	3.8	27.7	37.0	63.5	13.5	11.7	
칼슘(mg)	234.00	267.00	207.1	80.7	287.1	330.0	219.7	118.1	499.5	
철분(mg)	3.70	4.70	3.2	2.3	2.0	3.2	5.0	3.6	5.4	

\* 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.계, 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) 납치,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				11월 04일(월)	11월 05일(화)	11월 06일(수)	11월 07일(목)	11월 08일(금)	11월 09일(토)	11월 10일(일)
				· 친환경강황밥 · 두부호박된장 찌개 (5.6.9.16.17.18) · 돼지수육 (5.6.10.13) · 풀면야채무침 (5.6.13) · 무쌈/쌈장 (4.5.6) · 배추김치(9) · 얼라이브(망고)(2.13)	· 친환경발아현미밥 · 삼색수제비국 (1.5.6) · 안동닭찜 (5.6.13.15.18) · 매콤콩나물무침(5) · 달걀햄볶음 (1.2.5.6.10.15.16) · 배추김치(9) · 모듬찰떡 (2ea)(4.5.14.19)	· 비벼주는나물비빔밥(5.6.13) · 유부된장국 (5.6) · 치커리무생채 (13) · 달걀후라이(1) · 허니간장순살치킨 (1.4.5.6.15.16.18) · 배추김치(9) · 모듬컵과일	· 친환경울무밥 · 병천식순대국 (2.5.6.10.13.15.16.18) · 메추리알장조림(1.5.6.13) · 부추겉절이 (5.6.13) · 오징어문어한바/머스타드 (1.5.6.11.13.17) · 깍두기(9) · 굴	· 추가밥 · 머쉬룸투움바 파스타(1.2.5.6) · 옥수수스프 (2.5.6.13.16) · 허브치킨샐러드(1.5.6.15) · 경양식돈까스/소스(1.2.5.6.10) · 배추김치(9) · 모닝빵/딸기잼 (1.2.5.6.13)	· 친환경백미밥 · 무채들깨국 · 매콤달걀개야채볶음 (5.6.13.15.18) · 콘치즈함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 배추김치(9) · 패스츄리파베기 도넛(1.2.5.6)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	9.7	771.4	816.3	778.8	779.5	859.8	885.5	
탄수화물(g)			56.5	124.8	114.7	95.4	123.2	102.0	120.1	
단백질(g)	19.32	19.32	16.5	35.7	37.4	34.6	29.6	26.5	35.8	
지방(g)			27.0	12.2	21.0	28.6	17.9	39.3	28.3	
비타민A( $\mu$ g RAE)	151.94	219.61	166.1	130.3	194.0	246.8	180.9	78.7	157.2	
티아민(mg)	0.31	0.37	2.3	0.9	0.5	0.8	4.0	5.1	0.5	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.6	0.6	0.5	0.7	0.5	0.5	
비타민C(mg)	26.70	33.40	23.3	39.3	20.3	13.7	38.2	4.9	11.0	
칼슘(mg)	234.00	267.00	162.7	144.4	111.7	163.7	116.3	277.5	122.2	
철분(mg)	3.70	4.70	4.5	3.3	5.8	3.8	6.5	3.3	4.9	

\* 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 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				11월 04일(월)	11월 05일(화)	11월 06일(수)	11월 07일(목)	11월 08일(금)	11월 09일(토)	11월 10일(일)
				· 친환경잡곡밥 (5) · 김치콩나물국 (5.9) · 열무나물 · 빼없는달걀비 (5.6.13.15.18) · 한돈육전/파채 (1.5.6.10) · 깍두기(9) · 허니몽블랑 (1.2.5.6.13)	· 친환경백미밥 · 돈등뼈시래기 감자탕(10.13) · 청포묵상추무 침(5.6.13) · 바삭한치킨너 겟/머스타드 (1.2.5.6.13.15) · 함초고등어구 이(7) · 배추김치(9) · 젤리(리치)	· 친환경백미밥 · 달걀육개장 (1.13.16) · 취나물된장무 침 · 매콤오리버섯 볶음(5.6.13.18) · 곤드레전병 (2.5.6) · 배추김치(9) · 크로크무슈샌 드위치 (1.2.5.6.10.16)	· 친환경잡곡밥 (5) · 두부된장국 (5.6) · 브로콜리숙회/ 초장(5.6.13) · 고추잡채/꽃빵 (5.6.10.13.18) · 오븐에그폭탄 등심돈까스 (1.2.5.6.10.12.16) · 배추김치(9)	· 친환경백미밥 · 어묵무국(1.5.6) · 곤드레나물볶 음 · 콘카레삼치구 이(2.5.6) · 연양식반달볼 고기/소스 (1.2.3.4.5.6.7.8.9. 10.11.12.15.16) · 배추김치(9)		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	11.1	812.5	786.1	924.2	835.4	697.7		
탄수화물(g)			52.7	108.3	89.0	114.7	107.4	108.8		
단백질(g)	19.32	19.32	18.0	42.0	35.2	32.1	38.6	32.2		
지방(g)			29.4	22.5	31.2	36.8	27.6	12.9		
비타민A(μg RAE)	151.94	219.61	124.3	155.3	108.7	188.6	75.5	93.6		
티아민(mg)	0.31	0.37	0.8	0.7	0.8	0.5	0.8	1.2		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.5	0.5	1.0	0.6	0.2		
비타민C(mg)	26.70	33.40	12.8	11.1	9.2	8.5	27.3	7.7		
칼슘(mg)	234.00	267.00	170.9	159.7	138.0	195.0	247.7	114.0		
철분(mg)	3.70	4.70	4.8	4.1	3.8	9.5	4.2	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 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