

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서명여자고등학교

		4월 17일(월)	4월 18일(화)	4월 19일(수)	4월 20일(목)	4월 21일(금)	4월 22일(토)	4월 23일(일)
주간 학교급식 영양량		· 친환경잡곡밥(5.) · 사골떡국(1.13.16.) · 청정채무침(5.6.18.) · 연양식반달불고기/소스(1.5.6.11.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 생크림롤케이크(1.2.5.6.13.)	· 배추김치(9.13.) · 영양달숙(15.) · 바나나 · 초코칩스/우유(2.5.6.13.) · 햄치즈샌드위치(1.2.5.6.10.13.)	· 친환경백미밥 · 얼큰김치국(9.13.18.) · 멸치호두조림(13.14.) · 고추장돼지불고기(5.6.10.13.18.) · 깍두기(9.13.) · 떡먹는요플레토핑(1.2.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 맑은콩나물볶어국(5.13.) · 꽃맛살샐러드(1.5.13.18.) · 고다치즈돈까스/소스(1.2.5.6.10.11.12.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 곰탕/소면(1.2.5.6.16.18.) · 돼지갈비떡볶음(5.6.10.13.18.) · 스크램블에그(1.2.) · 불고기치즈브레드(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 누룽지 · 무말랭이무침(13.18.) · 감자채볶음 · 오징어먹물까스/칠리소스(1.5.6.17.) · 배추김치(9.13.)	
		· 친환경잡곡밥(5.) · 아욱된장국(5.6.18.) · 두부양념조림(5.6.13.) · 오이무침(5.6.13.) · 치즈달걀밥(2.5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 찌꺼는워터젤리(포도)	· 친환경보리밥 · 순두부찌개(5.6.9.13.) · 비빔야채만두(1.5.6.10.13.15.16.18.) · 콩나물무침(5.) · 수제떡갈비/소스(5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 순우유동자탕(1.2.6.)	· 추가밥 · 돈육팜라면(대)(1.5.6.9.10.13.17.18.) · 얇은피전만두(1.5.6.10.16.18.) · 간장무채양아찌(5.6.8.9.18.) · 회오리감자(5.) · 배추김치(9.13.) · 요구르트(2.)	· 친환경백미밥 · 견새우미역국(9.13.) · 근대나물 · 돈육낙지볶음(5.6.10.13.18.) · 밥에싸먹는햄(2.6.10.) · 깍두기(9.13.) · 찜어먹는스트링치즈(2.)	· 치킨마요덮밥(1.5.6.13.15.18.) · 팥이버섯이소원장국(5.6.18.) · 양배추샐러드(1.5.11.12.13.) · 고르곤졸라사각피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 주시물(자두)(2.)	· 친환경백미밥 · 시래기된장국(5.6.13.18.) · 양념깎이찌(13.18.) · 돈육채피망볶음(5.6.10.13.18.) · 마늘햄구이/케첩(6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.)	
		· 친환경백미밥 · 삼색수제비국(1.5.6.) · 간장돼지불고기(5.6.9.10.12.13.17.18.) · 하트파프리카견연근전/케첩(1.5.6.12.) · 불닭팽이버섯구이(5.6.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 맑은감자국 · 치커리우자청무침(1.2.5.6.) · 오리야채볶음(5.6.13.18.) · 오징어문어항박/머스타드(1.2.5.6.10.13.15.17.) · 배추김치(9.13.)	· 하이라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 부추달걀국(1.) · 꼬들단무지무침 · 남해마늘한입돈까스/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 크로크무슈샌드위치(1.2.5.6.10.13.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 열무된장국(5.6.18.) · 매콤김치볶음(5.6.9.13.18.) · 미역줄기볶음(5.) · 순살치킨/양념소스(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 두부김치국(5.9.13.18.) · 숙주미나리무침 · 쭈꾸미초무침(17.) · 어니언치킨리스트(1.2.5.6.13.15.) · 깍두기(9.13.)		

식재료	원산지						
쌀	국내산						
김치류/고춧가루	국내산/국내산						
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/수입산(호주산)						
돼지고기/가공품	국내산/국내산						
닭고기/가공품	국내산/국내산						
오리고기/가공품	국내산/국내산						
뱀장어/가공품	국내산						
낙지/가공품	수입산(베트남)						
명태/가공품	수입산(러시아)						
고등어/가공품	국내산						
갈치/가공품	수입산(세네갈)						
오징어/가공품	국내산/수입산						
꽃게/가공품	중국산						
두부/콩	국내산						
다량어	원양산						
아귀	국내산						
쭈꾸미	수입산(베트남)						
비고							

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	8.7	749.6	835.1	826.3	725.7	832.7	674.4
탄수화물(g)			54.5	118.1	112.3	121.7	95.4	83.2	96.4
단백질(g)	19.32	19.32	19.5	45.5	37.9	27.1	46.3	33.2	40.6
지방(g)			26.0	13.3	28.2	26.0	17.8	27.5	13.3
비타민 A(R.E)	151.94	219.61	189.6	366.2	107.5	85.7	218.6	170.0	257.8
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.5	0.7	0.5	0.8	0.2	0.8
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.5	0.7	0.4	0.3	0.7	0.5	0.6
비타민 C(mg)	26.70	33.40	14.6	22.1	11.3	19.1	7.3	13.4	13.3
칼슘(mg)	234.00	267.00	138.8	229.2	104.3	125.4	166.4	68.8	113.0
철분(mg)	3.70	4.70	4.5	4.0	5.0	7.7	3.2	2.6	4.3

* 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 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑳잣