

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량					10월 5일(월)	10월 6일(화)	10월 7일(수)	10월 8일(목)	10월 9일(금)	10월 10일(토)	10월 11일(일)
					· 친환경백미밥 · 맑은미역국(13.) · 오물렛/케첩 (1.2.5.12.13.16.18.) · 파래김자반 · 피자돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 청경채된장국(5.6.18.) · 무말랭이무침(13.18.) · 오리불고기 (5.13.) · 몬테크리스토헤드위치(1.2.5.6.10.13.16.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 오레오오즈/우유 (2.5.6.13.) · 순두부김치국 (5.9.13.18.) · 메추리알어묵조림 (1.5.6.13.16.) · 돈육버섯볶음 (5.6.10.13.18.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 단호박죽 · 닭강ত볶음(5.6.15.) · 크리스피토강정 (1.5.6.10.12.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 버터롤참치샌드위치 (1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 비엔나케첩조림 (2.6.10.12.13.15.) · 돈등뼈감자찜(5.6.10.) · 건고구마순볶음 · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 초코채스/우유 (2.5.6.13.) · 소고기무국 (2.5.16.18.) · 연두부/양념장(5.) · 바삭한치킨너겟/머스타드 (1.2.5.6.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	
					· 친환경백미밥 · 감자들깨국 · 계란장조림(1.5.6.13.) · 오리훈제숙주무침 (5.6.9.12.13.17.18.) · 카레갈치구이 (2.5.6.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 씨앗호떡 (1.2.4.5.6.13.)	· 친환경흑미밥 · 돈등뼈시래기감자탕 (9.10.13.18.) · 숙주나물 · 춘천식당갈비(5.6.15.) · 두부달걀전/양념장 (1.5.) · 배추김치(9.13.) · 방울토마토(12.)	· 새우튀김카레라이스 (1.2.5.6.8.9.10.13.16.18.) · 유부된장국(5.6.18.) · 양배추샐러드 (1.5.11.12.13.) · 소떡소떡/양념소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 떡먹는요거밀(귀리)(2.)	· 추가밥 · 꼬치어묵우동 (1.5.6.13.16.18.) · 치커리무생채(13.) · 파채탕수육 (1.5.6.10.12.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 짜먹는워터젤리(포도)	· 친환경백미밥 · 곶탕/소면 (1.2.5.6.16.18.) · 새송이장조림(5.6.) · 닭고구마볶음(5.6.15.) · 하트치즈연어까스/타르소스(1.2.5.6.13.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 아욱된장국(5.6.18.) · 진미채조림 (5.6.13.17.) · 매콤돼지불고기 (5.6.10.) · 후랑크소시지피망볶음(2.6.10.15.) · 배추김치(9.13.)	
					· 친환경백미밥 · 우육된장국(5.6.18.) · 간장돼지불고기 (5.6.9.10.12.17.18.) · 참치김치볶음 (9.13.18.) · 깍두기(9.13.) · 초코볼도너츠 (1.2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 북어무국(13.) · 호박나물(9.13.) · 고다치즈돈까스/소스 (1.2.5.6.10.11.12.13.15.18.) · 삼치데리야끼구이 (5.6.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 김치어묵국 (1.5.6.9.13.16.18.) · 돈육참소스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16.) · 해물파전 (1.6.9.13.17.) · 단호박튀김 (1.5.6.10.16.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 근대된장국(5.6.18.) · 다시마뽕/초장 · 순대야채볶음(6.10.) · 불고기함박스테이크/양송이소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 콩나물게란국(1.5.) · 쏘면야채무침(5.6.) · 감자채볶음 · 만두탕수/소스 (1.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)		
식재료					원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루					국내산/국내산	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)	국내산(한우)/수입산(호주산)
돼지고기/가공품					국내산/국내산	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	국내산/국내산
오리고기/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
뱅장어/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
낙지/가공품					수입산(베트남)	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)	수입산(러시아)
고등어/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품					수입산(세네갈)	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	국내산/수입산
꽃게/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
두부/콩					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
다랑어					원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산
아귀					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
꾸꾸미					수입산(베트남)	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)	783.50	783.50	11.2		867.6	860.4	858.6	866.2	804.4	772.2	
탄수화물(g)			54.3		97.2	92.4	152.2	160.6	95.3	69.1	
단백질(g)	19.76	19.76	19.2		43.8	64.4	33.3	27.3	41.9	54.8	
지방(g)			26.5		34.7	29.2	25.4	10.0	30.5	21.1	
비타민 A(R.E)	165.83	232.82	145.5		54.8	297.9	170.8	106.0	98.2	253.3	
티아민(mg)	0.27	0.35	0.4		0.4	0.5	0.3	0.4	0.5	0.9	
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.5		0.7	0.5	0.7	0.3	0.5	0.7	
비타민 C(mg)	25.00	33.40	16.0		25.5	17.4	15.8	14.4	7.1	25.9	
칼슘(mg)	246.13	295.44	235.6		116.6	243.6	333.3	415.5	68.9	114.0	
철분(mg)	3.98	5.35	4.5		4.3	5.7	6.3	2.7	3.3	4.2	

\* 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 ⑬야생산삼 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑳갯