

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서명여자고등학교

주간 학교급식 영양량					09월 11일(월)	09월 12일(화)	09월 13일(수)	09월 14일(목)	09월 15일(금)	09월 16일(토)	09월 17일(일)
					· 친환경백미밥 · 얼큰김치국(9.13.18) · 우영조림(5.6.13) · 춘천식닭갈비 (5.6.13.15.18) · 깍두기(9.13) · 애플프러티도넛(1.2.5.6)	· 친환경잡곡밥(5) · 누룽지 · 연두부/양념장(5.6.13) · 매콤오리야채볶음 (5.6.13.18) · 배추김치(9.13) · 오례오오즈/우유 (2.5.6.13)	· 친환경백미밥 · 얼큰김치국(13) · 고춧잎나물 · 돈육숙주볶음 (5.6.9.10.12.13.17.18) · 배추김치(9.13) · 달콤촉촉소보로머핀 (1.2.5.6.13)	· 닭야채죽(15) · 배추김치(9.13) · 멜론 · 초코칩스/우유(2.5.6.13) · 달걀곰은식빵토스트 (1.2.5.6.10.13)	· 친환경백미밥 · 사과곰탕/소면 (1.2.5.6.16.18) · 떡갈비파인조림 (2.5.6.10.13.15.16.18) · 오징어야채무침 (5.6.13.17) · 깍두기(9.13) · 미니초코라떼(2.5.6)	· 친환경백미밥 · 순두부김치국(5.9.13.18) · 미나리초무침(5.6.13) · 스펀달갈볶음 (1.2.6.10.13) · 데리야끼닭날개구이 (5.6.13.15) · 배추김치(9.13)	
					· 친환경기장밥 · 시래기된장국(5.6.13.18) · 부추겉절이(5.6.13) · 냉채죽밥(2.5.6.12.13) · 땅콩막국수야채무침 (3.4.5.6.13) · 배추김치(9.13) · 솔티드카라멜휘낭시에 (1.2.6)	· 친환경발아현미밥 · 나주곰탕(1.5.16) · 해물콩나물찜(5.9.13.17) · 도라지초무침(5.6.13) · 갈비함박스테이크/소스 (1.2.5.6.10.11.12.15.16) · 배추김치(9.13) · 키타헤피호초콜릿 (1.2.5.6)	· 치킨마요덮밥 (1.5.6.13.15.18) · 부추달걀국(1) · 포들단무지무침* · 고추장어묵볶음 (1.5.6.13.16) · 회오리감자(5) · 배추김치(9.13) · 아이스크림(설레임)(1.2.5)	· 친환경찰보리밥 · 참치김치찌개 (5.6.9.13.18) · 건고구마순볶음 · 허브치킨샐러드 (1.2.5.6.13.15.18) · 직화간장오리불고기 (5.13) · 깍두기(9.13) · 초각파인애플	· 추가밥 · 잔치국수/양념장 (5.6.9.13.18) · 매콤오이초무침(5.6.13) · 치즈소시지바/머스타드 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 단란옥수수피자 (5.6.10.13.16.17.18) · 배추김치(9.13) · 젤리블리(샤인머스캣)(1.2.5.6.10.12.15.18)	· 친환경백미밥 · 버섯된장국(5.6.18) · 감자조림(5.6) · 푸실라샐러드(1.5.6.13) · 단방올탄떡갈비 (5.6.11.12.13.15.16) · 배추김치(9.13)	
					· 친환경잡곡밥(5) · 달걀떡국(1) · 돈사태김자찜 (5.6.10.13.18) · 새송이부추초무침 (5.6.13) · 밥에싸먹는햄(2.6.10) · 배추김치(9.13) · 드림킹요구르트(사과)(2)	· 친환경백미밥 · 돼지고기짜글이찌개 (5.6.9.10.13.18) · 오리훈제/머스타드 (1.5.13) · 김부각(5) · 새우튀김/칠리소스 (1.5.6.9.12.13) · 깍두기(9.13)	· 친환경잡곡밥(5) · 버섯들깨국 · 미역국수야채무침 (5.6.13) · 과일샐러드(1.5.12) · 맛초킹탕수육 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 배추김치(9.13) · 브라우니(1.2.5.6.13.16)	· 친환경백미밥 · 소고기미역국(5.6.16) · 마파두부 (5.6.10.12.13.18) · 열무된장무침(5.6.13) · 소시지브로콜리볶음 (2.5.6.10.15.18) · 배추김치(9.13) · 쿠키앤크림아이스슈 (1.2.5.6)	· 친환경잡곡밥(5) · 무채된장국(5.6.18) · 사과소스미트볼 (1.5.6.10.15.16) · 도토리묵/양념장(5.6.13) · 닭살카레볶음 (2.5.6.13.15.16) · 배추김치(9.13)		
					식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
1) 쌀	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산					
2) 배추	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산					
3) 고춧가루	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산					
4) 콩/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산					
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/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					
양고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산					
넙치/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산					
조피볼락/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산					
참돔/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산					
미꾸라지/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산					
뱅장어/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산					
낙지/가공품	베트남	베트남	베트남	베트남	베트남	베트남					
5)명태/가공품	러시아	러시아	러시아	러시아	러시아	러시아					
고등어/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산					
갈치/가공품	세네갈	세네갈	세네갈	세네갈	세네갈	세네갈					
오징어/가공품	국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산					
꽃게/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산					
참조기/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산					
다랑어/가공품	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산					
아귀/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산					
주꾸미/가공품	베트남	베트남	베트남	베트남	베트남	베트남					
가리비/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산					
우렁행이/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산					
전복/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산					
방어/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산					
부세/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산					
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	730.47	730.47	9.7	778.8	798.2	943.1	712.6	774.8	851.0		
탄수화물(g)			53.8	106.0	116.7	118.6	85.9	111.7	125.9		
단백질(g)	19.32	19.32	15.8	38.9	34.9	28.4	26.9	29.3	30.7		
지방(g)			30.4	23.1	20.4	41.4	27.8	22.8	25.3		
비타민 A(mg)	151.94	219.61	155.3	147.4	162.5	313.4	83.6	69.4	22.8		
티아민(mg)	0.31	0.37	0.4	0.4	0.4	0.3	0.4	0.6	2.6		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.5	0.6	0.7	0.5	0.7	0.6		
비타민 C(mg)	26.70	33.40	24.6	19.0	9.9	15.0	37.4	41.4	11.8		
칼슘(mg)	234.00	267.00	197.8	234.2	157.7	255.1	130.4	211.6	77.4		
철분(mg)	3.70	4.70	3.5	4.1	4.2	4.0	2.8	2.5	4.1		

\* 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.

\* 식재료 원산지

1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)

2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 배추/열같이배추/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

\* 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.달고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잰