

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서명여자고등학교

주간 학교급식 영양량				9월 12일(월)	9월 13일(화)	9월 14일(수)	9월 15일(목)	9월 16일(금)	9월 17일(토)
				· 친환경잡곡밥(5.) · 맑은미역국(13.) · 양념깻잎지(13.18.) · 고구마샐러드(1.5.13.) · 오징어먹물까스/칠리소스(1.5.6.17.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 두부달걀국(1.5.) · 무알랭이무침(13.18.) · 돈육숙주볶음(5.6.9.10.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 듀얼썸파이(1.2.5.6.)	· 친환경백미밥 · 참치마요덮밥(1.5.6.13.18.) · 미역미소된장국(5.6.13.18.) · 망고샐러드(1.2.5.6.12.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 청사과에이드 · 미니햄버거(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 케첩(1.2.5.6.10.12.15.18.)	· 소고기야채죽(16.) · 배추김치(9.13.) · 아몬드후레이크/우유(2.5.6.13.) · 아메리칸핫도그(1/2)(1.2.5.6.10.11.12.15.16.) · 머루포도	· 친환경잡곡밥(5.) · 김치콩나물국(5.9.13.18.) · 우영표고조림(5.6.13.) · 매크오리버섯볶음(5.6.13.) · 깍두기(9.13.) · 끼리딤앤크런치(플레인)(1.2.5.6.)	· 친환경백미밥 · 배추들깨국 · 돈육매추리알장조림(1.10.13.) · 갈릭크런치생선까스/타르소스(1.2.5.6.13.18.) · 깍두기(9.13.) · 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.)
				· 친환경흑미밥 · 순두부맑은국(5.) · 어묵콩나물찜(1.5.6.9.13.17.) · 하트유즐리멸치볶음(4.5.6.13.) · 눈꽃치즈로제돈까스(1.5.6.10.) · 배추김치(9.13.) · 크리스피치즈핫도그/케첩(1.2.5.6.10.12.15.18.)	· 친환경백미밥 · 어묵유부국(1.2.5.6.13.16.) · 오리훈제/무쌈(1.5.13.) · 배추김치(9.13.) · 미역국수야채무침(5.6.) · 근대된장무침(5.6.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경현미밥 · 청국장찌개(5.9.13.18.) · 부추겉절이(5.6.) · 돈육깻잎볶음(5.6.10.13.18.) · 카레삼치구이(2.5.6.13.16.) · 깍두기(9.13.) · 수제말기청라떼(1.2.)	· 친환경보리밥 · 마라탕(1.2.4.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 과일샐러드(1.5.12.) · 무생채(13.) · 닭가슴살꿔바로우/소스(5.6.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 짜먹는요구르트(2.)	· 친환경백미밥 · 건새우아욱된장국(5.6.9.13.18.) · 고등어김치조림(7.9.13.18.) · 미트볼데리야끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 깍두기(9.13.) · 오렌지주스(13.)	
				· 친환경잡곡밥(5.) · 청경채된장국(5.6.18.) · 알감자조림(5.6.13.) · 간장순살양념찜닭(5.6.8.13.15.) · 고추잡채/물빵(5.6.8.10.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 어묵유부국(1.5.6.13.16.) · 오리훈제/무쌈(1.5.13.) · 미역국수야채무침(5.6.) · 근대된장무침(5.6.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 얼큰소고기무국(2.5.16.18.) · 숙주나물 · 콘치즈구이(1.2.5.13.) · 로제소스함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 볶이무국(13.) · 중화풍순살닭볶음(5.6.8.13.15.18.) · 다시마쌈/초창(5.6.13.) · 오징어랑/케첩(1.5.6.12.17.) · 배추김치(9.13.)		
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루				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)
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
뱅창어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
낙지/가공품				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)
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품				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
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
두부/콩				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
다량어				원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산
아귀				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
쭈꾸미				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
에너지(kcal)	730.47	730.47	8.2		774.7	866.4	740.4	779.2	726.4
탄수화물(g)			55.7		105.9	111.5	122.8	106.6	107.7
단백질(g)	19.32	19.32	17.9		32.7	34.6	44.1	32.2	31.4
지방(g)			26.5		25.1	32.3	10.1	26.9	19.6
비타민 A(R.E)	151.94	219.61	177.3		72.3	361.7	214.7	60.3	253.0
티아민(mg)	0.31	0.37	0.4		0.3	0.3	0.6	0.3	0.4
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6		0.4	0.6	0.9	0.4	0.6
비타민 C(mg)	26.57	33.39	20.6		15.3	24.4	23.3	19.2	47.7
칼슘(mg)	234.00	267.00	157.2		169.5	171.9	195.1	92.1	138.8
철분(mg)	3.65	4.63	3.7		3.6	5.0	3.3	3.0	3.9

\* 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 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함)  
※의사