

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량					6월 15일(월)	6월 16일(화)	6월 17일(수)	6월 18일(목)	6월 19일(금)	6월 20일(토)	6월 21일(일)
					· 친환경백미밥 · 참치야채죽(13.) · 오믈렛/케첩 (1.2.5.12.13.16.18.) · 데리야끼닭봉구이 (5.6.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 딸기크림롤케이크 (1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 콘푸레이크/우유 (2.5.6.13.) · 연두부맑은국(5.) · 멸치땅콩볶음 (4.5.6.13.) · 오리버섯볶음 · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 순두부찌개(5.9.13.) · 알감자조림(5.6.13.) · 돈육오징어볶음 (10.17.) · 피자토스트 (1.2.5.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 시금치된장국(5.6.18.) · 간장순살닭볶음 (5.8.15.) · 돌나물/초장 · 깻잎등그랑뎡/케첩 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 두부김치국 (5.9.13.18.) · 도토리묵야채무침 (5.6.) · 베이컨콘치즈토스트 (1.2.5.6.10.13.) · 한입떡갈비/케첩 (2.5.6.10.12.13.15.16.18.)	· 친환경백미밥 · 열큰감자국(13.) · 알어묵볶음 (1.5.6.13.16.) · 오징어떡볶음(13.17.) · 코코넛새우까스/타르 소스 (1.2.5.6.9.13.16.18.) · 배추김치(9.13.)	
					· 낙지비빔밥/김가루 (5.13.) · 유부된장국(5.6.18.) · 수제간장양파초절임 (5.6.13.) · 야채계란찜(1.2.) · 크림치즈고로케/케첩 (1.2.5.6.10.12.16.) · 배추김치(9.13.) · 오렌지망고주스 (5.13.)	· 친환경흑미밥 · 달콤탕(15.) · 돈사태감자찜 (5.6.10.) · 배추무침 · 허브칼집소세지/케첩 (2.6.10.12.13.15.) · 깍두기(9.13.) · 꿀배추스(13.)	· 추가밥 · 나가사끼짬뽕면 (1.5.6.10.12.13.17.18.) · 꼬들단무지무침 · 껌바로우/소스 (1.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 뿌따첼첼리(복송 아)(2.5.11.13.)	· 돈육카레라이스 (2.5.6.10.13.16.) · 유부된장국(5.6.18.) · 비빔야채만두 (1.5.6.10.15.16.18.) · 소먹소먹/양념소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 매실에이드	· 친환경보리밥 · 청국장찌개 (5.9.13.18.) · 감자채행볶음(2.6.10.) · 오리훈제콩나물볶음 (5.13.) · 깍두기(9.13.) · 모듬컵과일	· 친환경백미밥 · 곤약어묵국 (1.5.6.13.16.) · 콩나물무침(5.) · 단호박달볶음(15.) · 등그랑뎡전 (1.2.5.6.10.12.15.16.) · 배추김치(9.13.)	
					· 친환경잡곡밥(5.) · 돈등배시래기감자탕 (9.10.13.18.) · 쪽파무침 · 수제소시지볶음 (2.5.6.10.15.18.) · 갈치구이(13.) · 깍두기(9.13.)	· 참치마요주먹밥 (1.5.13.) · 어묵무국 (1.5.6.13.16.) · 매편떡볶이 (1.2.5.6.12.13.16.) · 찰순대찜+깨소금 (6.10.) · 김말이튀김 (1.5.6.16.18.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 모듬버섯무국 · 건새우호박볶음 (9.13.) · 뽕없는달갈비(5.6.15.) · 오징어김치전 (1.2.6.9.13.17.18.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 두부미역국(5.13.) · 돈육낙지볶음(10.) · 애호박새우젓볶음 (9.13.) · 치킨텐더또띠아롤 (1.2.5.6.10.12.13.15.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 열갈이된장국(5.6.18.) · 아삭이고추된장무침 · 버섯잡채 (5.6.8.13.18.) · 행전/케첩 (1.2.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.)		
식재료	원산지				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀	국내산				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루	국내산/국내산				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)	국내산(한우)/수입산(호주산)
돼지고기/가공품	국내산/국내산				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	국내산/국내산
오리고기/가공품	국내산/국내산				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
뱅창어/가공품	국내산				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
낙지/가공품	수입산(베트남)				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)	수입산(러시아)
고등어/가공품	국내산				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품	수입산(세네갈)				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	국내산/수입산
꽃게/가공품	국내산				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
두부	국내산				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
콩	국내산				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
다랑어	원양산				원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산
아귀	국내산				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
꾸꾸미	수입산(베트남)				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	영양량
에너지(kcal)	783.50	783.50	7.2	744.7	795.8	929.1	948.9	781.4	716.1		
탄수화물(g)			58.0	113.4	83.7	155.0	174.1	93.4	74.8		
단백질(g)	19.76	19.76	18.8	39.1	59.2	31.7	36.0	34.6	51.3		
지방(g)			23.3	16.0	26.8	20.5	15.3	31.8	24.6		
비타민 A(R.E)	165.83	232.82	160.4	435.5	132.6	52.2	122.0	59.5	461.4		
티아민(mg)	0.27	0.35	0.5	0.3	1.1	0.3	0.4	0.6	0.6		
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.7	0.8	0.7	1.1	0.3	0.6	0.6		
비타민 C(mg)	25.00	33.40	23.7	16.8	26.9	16.0	27.6	31.4	14.5		
칼슘(mg)	246.13	295.44	134.3	208.4	63.2	187.8	111.0	101.3	116.1		
철분(mg)	3.98	5.35	5.5	6.0	3.8	9.5	3.8	4.2	4.6		

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