

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서명여자고등학교

				8월 15일(월)	8월 16일(화)	8월 17일(수)	8월 18일(목)	8월 19일(금)	8월 20일(토)
주간 학교급식 영양량				· 친환경백미밥 · 양송이소프 (2.5.6.13.16.) · 콘샐러드(1.5.13.) · 스크램블에그(1.) · 허브잡질소세지/케첩 (2.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 마파두부 (5.6.10.12.13.18.) · 야채고기말이/케첩 (2.5.6.10.12.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 카야잼파이 (1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 소고기야채죽(16.) · 베이컨콘치즈토스트 (1.2.5.6.10.13.) · 배추김치(9.13.) · 씨없는포도 · 오레오오즈/우유 (2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 콩나물달걀국(1.5.) · 알감자조림(5.6.13.) · 산적데리야끼조림 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 간풍두부감정 (5.6.12.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 콩나물달걀국(1.5.) · 알감자조림(5.6.13.) · 산적데리야끼조림 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 간풍두부감정 (5.6.12.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 얼갈이된장국(5.6.18.) · 청포묵추무침(5.) · 돈육야채볶음(5.6.10.) · 배추김치(9.13.) · 콘푸레이크/우유 (2.5.6.13.)
				· 친환경흑미밥 · 참치김치찌개 (9.13.18.) · 메추리알장조림 (1.5.6.13.) · 양배추찜/쌈장 (5.6.16.18.) · 매콤제육볶음 (5.6.10.13.18.) · 깍두기(9.13.) · 패스츰리파베키도넛 (1.2.5.6.13.)	· 새우달걀굴소스볶음 밥(1.5.6.9.13.18.) · 청경채된장국(5.6.18.) · 오이무침(5.6.) · 케이준감자튀김/케첩 (5.12.13.) · 소떡소떡 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 오렌지주스(13.)	· 친환경백미밥 · 돈등뼈시래기감자탕 (9.10.13.18.) · 찹쌀떡(5.6.) · 어육피망볶음 (1.5.6.13.16.) · 치즈불닭 (2.5.6.13.15.) · 깍두기(9.13.) · 모듬컵과일	· 추가밥 · 해물짬뽕면 (1.5.6.9.13.17.18.) · 단무지 무침 · 메밀김치전병 (2.3.5.6.16.18.) · 통살꺾바로우/소스 (1.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 마시는플레인요구르트(2.)	· 친환경백미밥 · 콩비지찌개 (5.9.10.13.18.) · 간장순살양념찜닭 (5.6.8.13.15.) · 푸실리샐러드 (1.5.6.13.) · 맛김(13.) · 깍두기(9.13.)	
				· 친환경백미밥 · 두부된장국(5.6.18.) · 근대나물 · 돈육참스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16.) · 새우볼/칠리소스 (1.5.6.9.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 새알만두달걀국 (1.5.6.10.13.16.18.) · 해물콩나물찜 (5.9.13.17.) · 브로콜리땅콩소스무 침(4.5.6.) · 통우짜를까사/소스 (1.2.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 아욱된장국(5.6.18.) · 새송이버추초무침 · 돈육짜장볶음 (5.6.10.13.16.) · 스팸구이/케첩 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 닭개장(13.15.16.) · 연두부카프레제 (2.5.12.13.) · 오이도라지초무침 (5.6.) · 콘소시지야채볶음 (2.5.6.10.15.16.) · 배추김치(9.13.)		
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀	국내산	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	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)	국내산(한우)/수입산(호주산)
돼지고기/가공품	국내산/국내산	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	국내산/국내산
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
뱅장어/가공품	국내산	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)	수입산(베트남)
명태/가공품	수입산(러시아)	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	국내산
갈치/가공품	수입산(세네갈)	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	국내산/수입산
꽃게/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
두부/콩	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
다량어	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산
아귀	국내산	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)	수입산(베트남)
비고									
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	8.7	730.8	879.7	830.4	735.6	725.1	
탄수화물(g)			58.6	94.4	154.8	110.5	112.2	125.7	
단백질(g)	19.32	19.32	20.7	48.7	31.5	55.0	31.7	40.0	
지방(g)			20.7	18.5	17.4	21.3	16.7	8.0	
비타민 A(R.E)	151.94	219.61	180.7	190.4	242.0	240.3	50.0	128.2	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.7	0.4	0.4	0.6	0.4	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.9	0.5	0.4	0.5	0.2	
비타민 C(mg)	26.57	33.39	25.4	20.4	42.7	13.0	25.4	6.9	
칼슘(mg)	234.00	267.00	253.1	133.2	136.8	295.7	446.8	109.1	
철분(mg)	3.65	4.63	6.6	5.0	5.4	4.9	11.2	4.0	

* 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.

①알레르기 정보

* ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑳㉑자