

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량				3월 29일(월)	3월 30일(화)	3월 31일(수)				
				· 친환경백미밥 · 견세우시금치국 (5.6.9.13.18.) · 연근조림(5.6.13.18.) · 피자돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 밥에싸먹는햄(2.6.10.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 단호박죽 · 메추리알곤약조림 (1.5.6.13.) · 매편달걀개구이 (13.15.) · 배추김치(9.13.) · 떡먹는롤케이크 (1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 순두부김치국 (5.9.13.18.) · 간장양념돼지등심불고기(2.10.13.18.) · 치즈미니돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.18.) · 깍두기(9.13.) · 콘푸레이크/우유 (2.5.6.13.)				
				· 친환경흑미밥 · 닭미역국(15.) · 돈사태감자찜 (5.6.10.) · 호박버섯볶음 · 리얼소시지바/머스타드(1.2.5.6.10.13.15.) · 깍두기(9.13.) · 가나슈초코타르트 (1.2.5.6.)	· 낙지비빔밥/김가루 (5.13.) · 유부된장국(5.6.18.) · 수제간장양파초절임 (5.6.13.) · 야채계란찜(1.2.) · 바삭한치킨너겟/머스타드 (1.2.5.6.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 길쭉이보리과자(5.)	· 추가밥 · 메밀온소바 (대)(3.5.6.13.) · 간장무채장아찌 (5.6.8.9.18.) · 타코야끼 (1.5.6.16.17.18.) · 뿌링클소떡 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 오렌지망고주스 (5.13.)				
				· 친환경잡곡밥(5.) · 청국장찌개 (5.9.13.18.) · 돈육꾸꾸미볶음 (5.6.10.13.18.) · 새우튀김도파마를 (1.2.5.6.9.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 살구복숭아플리토	· 친환경잡곡밥(5.) · 돈등뼈김치감자탕 (9.10.13.18.) · 세발나물초무침 · 오리버섯볶음 · 갈치구이(13.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 어묵무국 (1.5.6.13.16.) · 찰순대찜+깨소금 (6.10.) · 치즈떡볶이 (1.2.5.6.13.16.) · 김말이튀김 (1.5.6.16.18.) · 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
뱅창어/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)	730.47	730.47	9.0	746.4	786.3	856.1				
탄수화물(g)			52.9	73.8	88.7	161.0				
단백질(g)	19.32	19.32	19.8	46.5	49.2	25.4				
지방(g)			27.3	30.8	29.2	14.0				
비타민 A(R.E)	151.78	219.41	188.7	83.5	310.6	171.9				
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.9	0.4	0.4				
리보플라빈(mg)	0.35	0.40	0.8	0.6	0.9	1.0				
비타민 C(mg)	26.57	33.40	12.0	10.5	15.9	9.7				
칼슘(mg)	231.97	266.21	116.4	49.4	207.8	92.1				
철분(mg)	3.65	4.63	5.2	3.2	6.0	6.4				

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