

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량	07월 01일(월)	07월 02일(화)	07월 03일(수)	07월 04일(목)	07월 05일(금)	07월 06일(토)	07월 07일(일)
	· 참치야채죽 (5.16.18) · 배추김치(9) · 씨없는포도 · 초코칩스/우유 (2.5.6) · 대만식햄치즈 샌드위치 (1.2.5.6.10.15.16.18)	· 친환경백미밥 · 호박된장국 (5.6) · 알감자조림 (5.6.13) · 데리야끼닭볶음 (5.6.13.15) · 깡통두부강정 (5.6.12) · 배추김치(9)	· 친환경잡곡밥 (5) · 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.16) · 미트볼야채조림 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) · 연근흑임자소스무침(1.2.5) · 두부달걀전/양념장(1.5.6.13) · 깡두기(9)	· 친환경백미밥 · 배추들깨국 (1.5.6.15.18) · 간장돼지불고기 (4.5.6.10.13.18) · 깡두기(9) · 아몬드후레이크/우유(2.5.6)	· 친환경잡곡밥 (5) · 북어무국(13) · 감자채피망볶음 · 데리야끼멘츠 카츠/소스 (1.2.5.6.10) · 배추김치(9) · 미니파운드케이크(1.2.5.6.14)		

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	1.3	635.7	813.4	757.7	724.4	769.5		
탄수화물(g)			50.6	107.5	86.4	78.5	95.6	94.2		
단백질(g)	19.32	19.32	16.0	16.4	41.6	26.2	41.4	20.3		
지방(g)			33.4	15.4	32.0	36.6	18.3	33.4		
비타민A(μ g RAE)	151.94	219.61	163.3	290.1	111.7	90.1	253.9	70.6		
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.7	0.5	0.3	1.2	0.2		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.9	0.5	0.6	0.8	0.2		
비타민C(mg)	26.70	33.40	26.7	30.5	38.6	24.8	28.7	11.2		
칼슘(mg)	234.00	267.00	247.0	317.0	468.1	113.2	248.2	88.5		
철분(mg)	3.70	4.70	4.1	6.8	5.4	3.1	3.2	2.1		

* 에너지는 권장섭취량의 $\pm 10\%$, 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.

* 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.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

★ 우리학교 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다. ★ 식단은 수급 상황에 따라 변동가능하오니 참고바랍니다.

1) 쌀, 잡곡 : 국내산친환경 2) 김치류(배추)/고춧가루 : 국내산 3) 콩/두부 : 국내산 4) 쇠고기/가공품 : 국내산(한우)/외국산(호주산) 5) 돼지고기/닭고기/오리고기/양고기(가공품포함) : 국내산 6) 다량어 : 원양산 7) 넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뽕장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁쟁이,전복,방어,부세(가공품포함) : 국내산 8) 낙지,꾸꾸미 : 베트남 9) 명태 : 러시아 10) 갈치 : 세네갈 11) 오징어/가공품 : 국내산/수입산

* 식재료 원산지(참고)

- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 배추/열갈이배추/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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량	07월 01일(월)	07월 02일(화)	07월 03일(수)	07월 04일(목)	07월 05일(금)	07월 06일(토)	07월 07일(일)
	· 눈꽃치즈김치 덮밥 (2.5.6.9.13.18) · 미역미소된장 국(5.6) · 크림새우샐러 드(1.2.5.6.9.13) · 숯불닭다리스 테이크(15) · 짬두기(9) · 오븐에구운고 단백넛초바사삭 (1.2.4.5.6)	· 컵도넛(4 종)(1.2.5.6) · 모구모구(5.13) · 바나나	· 김치참치주먹 밥 (1.5.6.9.13.16.18) · 소프트치즈케 이크(1.2.5.6) · 떡먹는요플레 토핑(2)	· 딸기크림플케 이크(1.2.5.6) · 풍바나나우유 (2) · 모듬컵과일(大)	· 우유생크림빵 (1.2.5.6.10) · 끼리블루베리 크림치즈찰떡(6) · 따옴주스(13)		

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	-5.2	780.7	742.2	648.7	615.0	674.8		
탄수화물(g)			58.1	88.7	120.6	95.7	88.4	118.0		
단백질(g)	19.32	19.32	10.0	39.0	7.5	17.8	15.6	7.9		
지방(g)			31.9	29.3	27.8	23.6	24.2	20.1		
비타민A(μg RAE)	151.94	219.61	177.8	197.2	29.0	155.4	488.4	19.0		
티아민(mg)	0.31	0.37	0.3	0.4	0.2	0.3	0.5	0.2		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.5	0.6	0.1	0.7	0.7	0.2		
비타민C(mg)	26.70	33.40	49.8	12.8	150.7	12.8	9.4	63.2		
칼슘(mg)	234.00	267.00	240.5	205.6	42.4	260.8	627.8	66.0		
철분(mg)	3.70	4.70	2.4	3.1	1.4	2.6	2.7	2.1		

* 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.

* 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.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

★ 우리학교 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다. ★ 식단은 수급 상황에 따라 변동가능하오니 참고바랍니다.

1) 쌀, 잡곡 : 국내산친환경 2) 김치류(배추)/고춧가루 : 국내산 3) 콩/두부 : 국내산 4) 쇠고기/가공품 : 국내산(한우)/외국산(호주산) 5) 돼지고기/닭고기/오리고기/양고기(가공품포함) : 국내산 6) 다량어 : 원양산 7) 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 고등어, 꽃게, 참조기, 아귀, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세(가공품포함) : 국내산 8) 낙지, 쭈꾸미 : 베트남 9) 명태 : 러시아 10) 갈치 : 세네갈 11) 오징어/가공품 : 국내산/수입산

* 식재료 원산지(참고)

- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찌쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 배추/열갈이배추/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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서명여자고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량	07월 01일(월)	07월 02일(화)	07월 03일(수)	07월 04일(목)	07월 05일(금)	07월 06일(토)	07월 07일(일)
		· 친환경백미밥 · 한우육개장 (13.16) · 오리훈제굴소스볶음(5.6.13.18) · 호박나물(9) · 삼치구이 · 배추김치(9) · 러브팔미에파이(1.2.5.6)	· 친환경잡곡밥(5) · 새알만두떡국(1.5.6.10.15.16.18) · 떡갈비데리야끼조림(5.6.10.13.15.16.18) · 청포묵/양념장(5.6.13) · 오징어야채볶음/소면(5.6.13.17.18) · 배추김치(9) · 초코칩쌀쿠키(5.6.13)	· 친환경백미밥 · 열갈이된장국(5.6) · 막국수야채무침(3.6) · 파리고추멸치볶음(5.6.13) · 통등심돈까스/소스(1.2.5.6.10.11.12.16) · 배추김치(9) · 짬뽕면(2)	· 친환경잡곡밥(5) · 왕만두달걀국(1.2.5.6.8.10) · 미나리초무침(5.6.13) · 닭감자볶음(5.6.13.15.18) · 피자토스트(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 배추김치(9)		

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	16.1	739.9	948.2	838.2	867.0			
탄수화물(g)			50.5	69.7	137.6	99.5	115.7			
단백질(g)	19.32	19.32	16.6	42.8	32.1	25.3	38.7			
지방(g)			32.8	30.6	28.6	36.3	26.4			
비타민A(μg RAE)	151.94	219.61	155.4	99.2	207.6	81.6	233.1			
티아민(mg)	0.31	0.37	0.7	0.4	0.9	0.3	1.2			
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.7	0.5	0.4	0.8			
비타민C(mg)	26.70	33.40	73.6	230.5	21.3	21.2	21.2			
칼슘(mg)	234.00	267.00	175.1	120.0	96.5	258.8	224.9			
철분(mg)	3.70	4.70	3.9	5.2	2.7	2.9	4.8			

* 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.

* 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.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

★ 우리학교 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다. ★ 식단은 수급 상황에 따라 변동가능하오니 참고바랍니다.

1) 쌀, 잡곡 : 국내산친환경 2) 김치류(배추)/고춧가루 : 국내산 3) 콩/두부 : 국내산 4) 쇠고기/가공품 : 국내산(한우)/외국산(호주산) 5) 돼지고기/닭고기/오리고기/양고기(가공품포함) : 국내산 6) 다량어 : 원양산 7) 넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뽕장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁쉥이,전복,방어,부세(가공품포함) : 국내산 8) 낙지,꾸꾸미 : 베트남 9) 명태 : 러시아 10) 갈치 : 세네갈 11) 오징어/가공품 : 국내산/수입산

* 식재료 원산지(참고)

- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 배추/열갈이배추/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