

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량				5월 18일(월)	5월 19일(화)	5월 20일(수)	5월 21일(목)	5월 22일(금)	5월 23일(토)	5월 24일(일)
						· 친환경백미밥 · 콘푸레이크/우유 (2.5.6.13.) · 부대찌개 (2.6.9.10.13.18.) · 느타리버섯볶음 · 오리훈제콩나물볶음 (5.13.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 아욱된장국(5.6.18.) · 양념깻잎지(13.18.) · 돈육버섯볶음 (5.6.10.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 블루베리크림치즈토스트(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 소고기떡국(1.16.) · 야끼소바볶음우동 (5.6.9.12.13.17.18.) · 깻잎달걀말이(1.) · 배추김치(9.13.) · 딸기우유(2.)	· 친환경백미밥 · 맑은콩나물국(5.) · 파리고추돼지고기장조림(1.5.6.10.13.) · 브로콜리/초창 · 파래오징어까스/케첩 (1.5.6.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.)	
						· 고추참치비빔밥 (1.5.6.12.13.) · 근대된장국(5.6.18.) · 치커리무생채(13.) · 계란후라이(1.) · 베이컨퀘사다야 (2.5.6.10.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 요거타임(사과)(2.)	· 친환경흑미밥 · 돈등백김치감자탕 (9.10.13.18.) · 오이무침(5.6.) · 오리불고기(5.13.) · 크랩하트까스/케첩 (1.2.5.6.8.10.12.15.16.) · 깍두기(9.13.) · 오렌지	· 친환경잡곡밥(5.) · 호박된장국(5.6.18.) · 고등어무조림(5.6.7.) · 비엔나야채볶음 (2.6.10.15.) · 고추잡채(5.8.10.13.) · 배추김치(9.13.) · 포도주스(5.13.)		
						· 김가루밥(13.) · 열갈이된장국(5.6.18.) · 매콤떡볶이 (1.2.5.6.12.13.16.) · 순대야채볶음(6.10.) · 단호박튀김 (1.5.6.10.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 삼색수제비국(1.5.6.) · 참치마요병백/김가루 (1.5.13.) · 돈육김치볶음 (9.10.13.18.) · 두부구이/양념장(5.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 새알만두달걀국 (1.5.6.10.13.16.18.) · 건파래쪽파무침 · 돈육숙주볶음 (5.6.9.10.12.13.17.18.) · 타래과맛탕(3.5.13.) · 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				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
콩				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
다량어				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)	783.50	783.5	2.1		774.4	870.8	753.7	812.0		
탄수화물(g)			54.2		116.5	106.8	108.0	103.1		
단백질(g)	19.76	19.8	19.5		41.9	37.8	39.7	53.8		
지방(g)			26.3		17.5	34.2	19.7	21.5		
비타민 A(R.E)	165.83	232.8	232.5		440.3	114.9	142.4	167.6		
티아민(mg)	0.27	0.4	0.6		0.4	0.6	0.7	1.0		
리보플라빈(mg)	0.34	0.4	0.6		0.7	0.4	0.7	0.7		
비타민 C(mg)	25.00	33.4	43.7		33.1	43.8	54.1	16.2		
칼슘(mg)	246.13	295.4	200.3		263.4	213.6	124.0	131.7		
철분(mg)	3.98	5.4	5.2		6.2	5.6	3.7	4.4		

* 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 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산염 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑳갯