

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				07월 28일(월)	07월 29일(화)	07월 30일(수)	07월 31일(목)	08월 01일(금)	08월 02일(토)	08월 03일(일)
				· 친환경백미밥 · 누룽지 · 양념깻잎지 · 야채달걀찜 (1.2.5.6.18) · 바사삭현미두부스틱/탕수소스 (1.5.6.12.13.16.18) · 배추김치(9)	· 친환경잡곡밥(5) · 두부된장국(5.6) · 팔콘치킨샐러드(1.2.5.6.15) · 오리훈제콩나물볶음(5.6.13.18) · 배추김치(9) · 아몬드후레이크/우유(2.5.6)	· 친환경백미밥 · 물만두달걀국(1.5.6.10.16.18) · 도라지무생채(13) · 숯불닭갈비(2.5.6.12.13.15.16.18) · 밥에싸먹는햄(1.2.5.6.10.15.16) · 배추김치(9)	· 친환경잡곡밥(5) · 얼큰소고기국(16) · 알감자조림(5.6.13) · 돈육당면볶음(5.6.10.13.18) · 새우동그랑땡/케첩(1.5.6.9.12.16.18) · 배추김치(9)	· 친환경백미밥 · 맑은감자국 · 갈릭크런치생선까스/타르소스(1.2.5.6) · 매콤닭봉그릴구이(2.5.6.12.13.15.18) · 미니파운드케이크(1.2.5.6.14) · 배추김치(9)		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	4.6	665.6	846.1	709.7	663.3	936.2		
탄수화물(g)			54.3	101.7	94.4	90.6	110.1	112.9		
단백질(g)	19.78	19.78	19.3	23.4	33.9	42.1	33.9	47.4		
지방(g)			26.4	16.5	36.4	18.8	8.2	30.3		
비타민A(μ g RAE)	151.58	219.14	167.3	221.8	271.1	136.9	64.8	141.8		
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	0.2	0.7	0.7	1.0	0.4		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.5	0.4	0.9	0.4	0.5	0.4		
비타민C(mg)	26.55	33.40	20.0	4.9	39.7	30.4	18.1	7.0		
칼슘(mg)	231.13	265.58	142.4	128.0	264.3	88.4	83.5	148.0		
철분(mg)	3.65	4.65	3.2	2.5	3.0	4.2	2.9	3.2		

* 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.게, 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) 납치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뽕장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁챙이,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/얼갈이배추/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 28일(월)	07월 29일(화)	07월 30일(수)	07월 31일(목)	08월 01일(금)	08월 02일(토)	08월 03일(일)
	· 친환경찰보리밥 · 돈육김치찌개 (5.6.9.10.13) · 새송이부추초무침(5.6.13) · 버섯잡채 (5.6.13) · 치킨텐더/머스타드 (1.2.5.6.13.15.16) · 깍두기(9) · 끼리스크터치즈케이크(1.2.5.6)	· 친환경찰흑미밥 · 맑은콩나물국(5) · 그린비타민무침 · 돈육야채볶음 (5.6.10.13.18) · 파래오징어까스/케첩 (1.5.6.12.17.18) · 배추김치(9) · 마시는딸기요구르트(2)	· 친환경잡곡밥(5) · 오색미니어묵국(5.6.18) · 고구마생크림샐러드(1.2.5) · 파래김자반 · 바질치즈돈까스/소스(2.5.6.16) · 배추김치(9) · 참깨바हु쿠헨(5)	· 친환경찰현미밥 · 두부호박된장국(5.6) · 파리고추알어묵볶음(1.5.6.13) · 열갈이나물 · 닭감자볶음 (5.6.13.15.18) · 배추김치(9) · 임실치즈스틱(1.2.5.6)			

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	9.1	735.0	711.2	961.7	781.1			
탄수화물(g)			51.8	104.9	102.7	100.0	101.8			
단백질(g)	19.78	19.78	17.1	31.7	44.7	22.1	36.6			
지방(g)			31.2	21.3	12.0	51.9	24.4			
비타민A(μ g RAE)	151.58	219.14	127.8	132.2	127.6	60.1	191.6			
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	0.6	1.1	0.3	0.4			
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.6	0.8	0.3	0.7			
비타민C(mg)	26.55	33.40	12.7	7.6	15.4	3.9	24.0			
칼슘(mg)	231.13	265.58	200.8	144.4	93.3	246.1	319.6			
철분(mg)	3.65	4.65	3.7	3.8	2.7	5.1	3.0			

* 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.게, 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,우렁챙이,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 등에서 사용하는 고춧가루

4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품

5) 명태: 황태, 복어 등 건조한 것은 제외

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				07월 28일(월)	07월 29일(화)	07월 30일(수)	07월 31일(목)	08월 01일(금)	08월 02일(토)	08월 03일(일)
				· 친환경잡곡밥(5) · 감자들깨국 · 취나물된장무침(5.6.13) · 매콤콩나물돈육불고기(5.6.10.13.18) · 비엔나야채볶음(10.16) · 배추김치(9)	· 친환경백미밥 · 얼큰김치국(9) · 상추겉절이(5.6.13) · 직화간장오리불고기(2) · 바삭한치킨너겟/머스타드(1.2.5.6.13.15) · 깍두기(9)	· 친환경잡곡밥(5) · 무채된장국(5.6) · 건새우시래기지짐(5.6.9) · 돈사태김치조림(5.6.9.10.13.18) · 통살새우까스/타르소스(1.2.5.6.9) · 열무김치(9)	· 친환경백미밥 · 북어무국(13) · 해물콩나물찜(5.6.9.13.17.18) · 브로콜리숙회/초장(5.6.13) · 콘치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 배추김치(9)			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	-1.8	694.4	791.1	641.7	743.5			
탄수화물(g)			50.4	77.9	78.2	86.4	113.2			
단백질(g)	19.78	19.78	20.1	42.1	30.3	26.4	43.2			
지방(g)			29.5	22.9	38.0	20.1	11.6			
비타민A(μ g RAE)	151.58	219.14	119.4	150.3	83.4	106.3	137.6			
티아민(mg)	0.30	0.37	0.7	1.1	0.6	0.6	0.5			
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.5	0.5	0.4	0.6	0.6			
비타민C(mg)	26.55	33.40	20.1	41.3	11.0	10.3	17.6			
칼슘(mg)	231.13	265.58	128.2	125.1	72.8	156.5	158.3			
철분(mg)	3.65	4.65	3.3	4.0	2.8	2.7	3.6			

* 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.게, 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,우렁챙이,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