

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서명여자고등학교

주간 학교급식 영양량	4월 1일(월)	4월 2일(화)	4월 3일(수)	4월 4일(목)	4월 5일(금)	4월 6일(토)	4월 7일(일)	
	· 친환경백미밥 · 동태무국 · 취나물무침 · 두부구이/양념장 5.5.6.10.13.16. · 돈육짜장볶음 · 배추김치 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 누룽지 · 야채계란찜 1.2. · 게살까스/소스 1.2.5.6.8.9.10.13.15.16.17.18. · 맛김 13. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 달걀떡국 1. · 초코칩스/우유 2.5.6.13. · 참치김치볶음 9.13.18. · 연두부/양념장 5. · 깍두기 9.13.	· 친환경백미밥 · 순두부찌개 5.9.13. · 해물콩나물찜 5.9.13.17. · 어묵피망볶음 1.5.6.13.16. · 야채계란말이 1. · 배추김치 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 오레오오즈/우유 2.5.6.13. · 다시마쌈/초장 · 수랏간고기말이 1.2.5.6.10.13.15.16.18. · 배추김치 9.13. · 아몬드머핀 1.2.5.6.13.	· 친환경백미밥 · 콘푸레이크/우유 2.5.6.13. · 맑은감자국 13. · 골뱅이야채무침 5.13.18. · 떡갈비데리야끼조림 2.5.6.10.13.15.16.18. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 아욱된장국 5.6.18. · 오리훈제부추무침 5.6.13.18. · 브로콜리/초장 · 오리훈제부추무침 1.5.6.10.13.16.18. · 배추김치 9.13.	
	· 친환경보리밥 · 참치김치찌개 9.13.18. · 파래김자반 · 닭강த볶음 15. · 새우튀김 토마토소스 1.2.5.6.9.10.12.13. · 깍두기 9.13. · 월미나 2.	· 친환경기장밥 · 김치어묵국 1.5.6.9.13.16.18. · 실곤약야채무침 13. · 양배추쌈/쌈장 5.6.16.18. · 돈육야채볶음 10. · 깍두기 9.13. · 레드핑크볼라썬 11.	· 친환경잡곡밥 5. · 북어무국 13. · 열무나물 1.5.13. · 파래오징어까스/케첩 13.15. · 배추김치 9.13. · 아이러브요거트 2.	· 친환경현미밥 · 열갈이된장국 5.6.18. · 계란장조림 1.5.6.13. · 쇠갓두부무침 5. · 닭날개야채볶음 13.15. · 배추김치 9.13. · 던킨도넛 1.2.5.6.13.	· 추가밥 · 나가사끼짬뽕면 1.5.6.10.12.13.17.18. · 쫄면이복만두 1.5.6.10.16.18. · 연양식반달볼고기/소스 1.5.6.12.13.15.16. · 배추김치 9.13. · 식육일브라우니초코케이크 1.2.5.6.13.16.	· 친환경백미밥 · 아욱된장국 5.6.18. · 오리훈제부추무침 5.6.13.18. · 브로콜리/초장 · 오리훈제부추무침 1.5.6.10.13.16.18. · 배추김치 9.13.		
	· 친환경백미밥 · 옥수수스프 2.5.6.13.16. · 오이피클 13. · 토마토스파게티 1.2.5.6.12.13.18. · 돈까스/소스 1.5.6.10.12.13.18. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 시금치된장국 5.6.18. · 크랩스테이크/머스타드 1.5.6.13.16. · 숙주맛살무침 1.5.6.13. · 춘천식갈비 15. · 배추김치 9.13.	· 친환경수수밥 · 오징어미나리국 17. · 삼치감자조림 5.6. · 열갈이나물 · 돈육버섯볶음 10. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 건새우미역국 9.13. · 스펀구이/케첩 2.6.10.12.13. · 오리떡볶음 5.13. · 배추김치 9.13. · 키워배플리드 5.13.	· 친환경백미밥 · 모듬버섯우국 5.6.10. · 돈사태고구마볶음 5.6.12.13.18. · 칸풍두부강정 5.6.12.13.18. · 배추김치 9.13. · 모짜렐라칼지짐 1.2.5.6.13.			

식재료	원산지						
쌀	국내산						
김치류/고춧가루	국내산/국내산						
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/수입산(호주산)						
돼지고기/가공품	국내산/국내산						
닭고기/가공품	국내산/국내산						
오리고기/가공품	국내산/국내산						
뱀장어/가공품	국내산						
낙지/가공품	수입산(베트남)						
명태/가공품	수입산(러시아)						
고등어/가공품	국내산						
갈치/가공품	수입산(세네갈)						
오징어/가공품	국내산/수입산						
꽃게/가공품	국내산						
두부	수입산/연두부:국내산						
콩	국내산						
비고							

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	750.00	750.00	3.6	786.8	805.4	771.7	784.9	773.8	740.4
탄수화물(g)			50.3	103.7	69.9	78.3	95.0	77.5	63.2
단백질(g)	19.00	19.00	20.7	37.4	19.9	34.3	31.2	43.0	34.7
지방(g)			29.0	14.8	11.8	25.3	28.4	16.2	28.4
비타민 A(R.E)	165.45	232.45	175.2	229.6	21.6	81.2	234.4	150.0	334.4
티아민(mg)	0.28	0.34	0.4	0.5	0.8	0.2	0.3	0.5	0.2
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.4	0.5	0.2	0.3	0.6	0.3	0.2
비타민C(mg)	25.00	33.40	48.0	38.3	71.7	32.7	51.4	28.8	65.0
칼슘(mg)	244.87	293.96	157.0	264.6	72.8	264.8	111.4	128.9	99.7
철분(mg)	3.97	5.34	6.0	6.1	2.4	7.6	4.0	10.5	5.3

* 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 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함)