

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량	04월 08일(월)	04월 09일(화)	04월 10일(수)	04월 11일(목)	04월 12일(금)	04월 13일(토)	04월 14일(일)	
		· 친환경백미밥 · 소고기사골떡 국(13.16) · 비엔나케첩조 림 (2.5.6.10.12.15.16) · 연양식반달불 고기/소스 (1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.15.16) · 배추김치(9) · 빛꽃도넛 (1.2.4.5.6)	· 소고기야채죽 (16) · 배추김치(9) · 방울토마토(12) · 크랜베리아몬 드그레놀라/우유 (2.5.6) · 달걀품은식빵 토스트 (1.2.5.6.13)	· 친환경백미밥 · 얼큰김치국(9) · 멸치호두조림 (5.6.13.14) · 부추달걀찜 (1.2.5.6.18) · 매콤오리버섯 볶음(5.6.13.18) · 깍두기(9)	· 친환경백미밥 · 흑임자깨죽(13) · 취나물무침(13) · 돈육김치볶음 (5.6.9.10.13.18) · 두부달걀전/양 념장(1.5.6.13) · 깍두기(9)	· 친환경잡곡밥 (5) · 배추된장국 (5.6) · 오리훈제숙주 볶음(5.6.13.18) · 고구마치즈그 라탕(1.2.5.13) · 배추김치(9) · 대파더블치즈 토스트(2.5.6)	· 친환경백미밥 · 얼큰닭무국(15) · 알감자조림 (5.6.13) · 정통함박스테이 크/소스 (1.2.5.6.10.12.16) · 배추김치(9) · 초코칩스/우유 (2.5.6)	

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	5.2	883.5	634.2	745.3	734.5	844.9	891.9	
탄수화물(g)			50.8	107.6	98.9	80.0	90.4	105.5	139.8	
단백질(g)	19.32	19.32	15.6	28.2	23.6	33.8	32.9	29.3	36.7	
지방(g)			33.6	36.9	15.0	30.8	25.9	33.4	19.7	
비타민A(μ g RAE)	151.94	219.61	223.5	82.9	642.8	203.8	106.2	81.8	333.0	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.7	0.9	0.9	0.4	0.7	0.4	0.7	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.8	0.3	1.5	1.0	0.8	0.5	1.0	
비타민C(mg)	26.70	33.40	54.5	32.7	59.8	5.6	7.2	167.2	36.4	
칼슘(mg)	234.00	267.00	204.0	88.6	295.3	176.6	324.3	135.2	395.9	
철분(mg)	3.70	4.70	4.5	2.5	5.2	4.5	4.9	5.3	3.7	

* 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,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

서명여자고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량	04월 08일(월)	04월 09일(화)	04월 10일(수)	04월 11일(목)	04월 12일(금)	04월 13일(토)	04월 14일(일)
	· 친환경기장밥 · 바지락순두부 찌개(5.6.16.18) · 갯손나물(5.6) · 돈육야채볶음 (5.6.10.13) · 버터포테이토 고등어구이(7) · 배추김치(9) · 모듬컵과일	· 숯불지밥 (2.5.6.12.13.15.1 6.18) · 콩나물무침(5) · 잡채말이어묵 볶음 (2.5.6.12.13.16) · 트리플치즈크 러스트피자 (1.2.5.6.10.12.15. 16.18) · 배추김치(9) · 조각파인애플	· 친환경백미밥 · 열무된장국 (5.6) · 간장돼지갈비 떡찜 (5.6.10.13.18) · 도라지초무침 (5.6.13) · 소시지브로콜 리볶음 (2.5.6.10.15.16) · 배추김치(9)	· 친환경발아현 미밥 · 나주곰탕 (1.5.6.16) · 안동닭찜 (5.6.13.15.18) · 아삭이고추된 장무침(5.6.13) · 통살명태까스/ 굴타르소스 (1.2.5.6.16) · 깍두기(9) · 바닐라크림크 로칸슈(1.2.5.6)	· 추가밥 · 볶음짜장면 (2.5.6.10.13.16.1 8) · 왕만두 (1.5.6.10.16.18) · 단무지무침 · 맛초킹탕수육 (1.2.5.6.10.12.16) · 배추김치(9) · 뿌로로요구르 트(2)	· 친환경백미밥 · 감자된장국(5.6) · 가지미주조림 (5.6) · 중화풍순살닭볶 음(2.5.6.13.15.18) · 시금치고추장무 침 · 배추김치(9)	

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	9.4	702.9	833.2	799.3	815.5	844.0	706.2	
탄수화물(g)			54.7	88.3	113.0	86.2	118.2	138.6	99.3	
단백질(g)	19.32	19.32	20.7	49.2	46.0	39.3	37.8	33.2	49.0	
지방(g)			24.6	16.4	22.1	31.5	19.2	19.6	9.8	
비타민A(μg RAE)	151.94	219.61	121.5	168.2	122.8	142.4	111.9	62.2	174.5	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.9	1.4	0.6	0.9	0.5	0.9	0.6	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.7	0.8	0.8	0.5	0.7	0.7	0.6	
비타민C(mg)	26.70	33.40	25.3	14.7	37.1	26.2	15.0	33.3	26.9	
칼슘(mg)	234.00	267.00	188.3	143.7	328.6	103.6	68.2	297.4	89.3	
철분(mg)	3.70	4.70	5.4	6.4	2.9	2.4	3.2	12.0	2.6	

* 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) 넉치,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 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	04월 08일(월)	04월 09일(화)	04월 10일(수)	04월 11일(목)	04월 12일(금)	04월 13일(토)	04월 14일(일)
		· 참치김치덮밥 (5.6.9.13.16.18) · 맑은콩나물국 (5) · 코코넛새우샐러드 (1.2.5.6.9.13) · 데리야끼닭봉구이(5.6.13.15) · 깍두기(9) · 스위트샤인머스캣주스	· 콩파오치킨파스타 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) · 옥수수스프 (2.5.6.13.16) · 오이피클 · 토마토베리샐러드(12.13) · 경양식돈까스/소스(1.2.5.6.10) · 배추김치(9) · 수제마늘바게트(2.6)	· 친환경백미밥 · 맑은감자국 · 치커리유자청무침(1.2.5.6) · 조랭이떡닭볶음(5.6.13.15.18) · 튀김만두/탕수소스 (1.5.6.10.12.13.15.16.18) · 배추김치(9)	· 친환경잡곡밥 (5) · 건새우미역국 (9) · 무생채(13) · 돈육표고야채볶음 (5.6.10.13.18) · 햄전/케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16) · 배추김치(9) · 짜먹는그릭요거트(2)	· 친환경백미밥 · 얼큰무채국 · 썩갠두부무침 (5) · 매크오리야채볶음(5.6.13.18) · 용가리치킨너겟/머스타드 (1.2.5.6.13.15) · 배추김치(9)	

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	9.8	724.3	992.0	775.3	665.0	854.5		
탄수화물(g)			49.4	94.1	105.1	108.0	90.9	90.9		
단백질(g)	19.32	19.32	17.0	36.7	25.8	35.8	38.7	31.1		
지방(g)			33.6	20.7	52.3	20.9	15.1	39.1		
비타민A(μg RAE)	151.94	219.61	125.3	146.6	99.6	158.3	116.2	105.7		
티아민(mg)	0.31	0.37	1.6	0.4	5.1	0.8	1.1	0.6		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.5	0.4	0.4	0.6	0.5	0.6		
비타민C(mg)	26.70	33.40	13.7	8.8	16.5	17.0	10.7	15.4		
칼슘(mg)	234.00	267.00	129.4	127.7	196.1	106.6	131.3	85.4		
철분(mg)	3.70	4.70	3.4	2.7	4.4	4.7	2.3	3.0		

* 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) 넉치,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/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