

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서명여자고등학교

(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) · 연양식반달볼 고기/소스 (1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.15.16) · 배추김치(9) · 벚꽃도넛 (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.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/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 | | | | 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 (2.5.6.12.13.15.16.18) · 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) · 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 (2.5.6.10.13.16.18) · 왕만두 (1.5.6.10.16.18) · 단무지무침 · 맛초킹탕수육 (1.2.5.6.10.12.16) · 배추김치(9) · 뽀로로요구르 트(2) | · 친환경백미밥 · 감자된장국(5.6) · 가지미무조림 (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.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,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 등에서 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

(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) · 스위트사인머스캐츠스 | · 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) · 매콤오리야채볶음(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(μ g 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 $\pm 10\%$, 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 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