

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량				9월 6일(월)	9월 7일(화)	9월 8일(수)	9월 9일(목)	9월 10일(금)	9월 11일(토)	9월 12일(일)
				· 친환경백미밥 · 연두부맑은국(5.) · 감자채피망볶음 · 돈육버섯볶음 (5.6.10.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 키위	· 친환경잡곡밥(5.) · 누룽지 · 참소라야채무침(18.) · 비엔나야채볶음 (2.6.10.15.) · 배추김치(9.13.) · 초코칩스/우유 (2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 북어무국(13.) · 돈등뼈감자찌(5.6.10.) · 숙주나물 · 배추김치(9.13.) · 메이플파칸파이 (1.2.5.6.13.14.)	· 닭야채죽(15.) · 배추김치(9.13.) · 바나나 · 크랜베리아몬드그레 놀라/우유(2.4.5.6.13.) · 노랑빵버거 (1.2.5.6.10.13.15.16.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 콩나물계란국(1.5.) · 햄맛살볶음 (1.2.6.10.12.13.) · 용가리치킨너겟/머스 타드(1.5.6.13.15.) · 불고기치즈브레드 (1.2.5.6.10.12.13.15.16 .) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 흑임자깨죽 · 야채계란찜(1.2.) · 곤드레나물볶음(13.) · 콘치즈구이(1.2.5.13.) · 배추김치(9.13.)	
				· 짜장라이스 (5.6.10.13.16.) · 쪽파계란국(1.) · 단무지무침 · 등심탕수육/소스 (1.5.6.10.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 감자향도그/케첩 (1.2.5.6.10.12.13.16.)	· 친환경보리밥 · 미역된장국(5.6.13.) · 새송이장조림(5.6.) · 닭고구마볶음(5.6.15.) · 돈육김치전 (1.2.6.9.10.13.18.) · 석박지(9.13.) · 모듬컵과일	· 추가밥 · 비빔야채쫄면(1.5.6.) · 굴림만두청경채굴소 스볶음 (1.5.6.10.13.16.18.) · 회오리감자(5.) · 배추김치(9.13.) · 요구르트(2.)	· 친환경흑미밥 · 설렁탕/당면 (1.2.5.6.8.16.18.) · 파리고추알어묵볶음 (1.5.6.13.16.) · 참나물된장무침 · 빼빼스갈비(5.6.15.) · 배추김치(9.13.) · 깍두기(9.13.) · 던킨도넛(1.2.5.6.13.)	· 바베크야채철판볶음 밥(5.6.10.13.18.) · 열무된장국(5.6.18.) · 오이무침(5.6.) · 감자크로켓/케첩 (1.5.6.10.12.13.15.) · 플레로티치킨피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16 .) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 순두부찌개(5.9.13.) · 돈육야채볶음(5.6.10.) · 애호박새우젓볶음 (9.13.) · 갈치구이(13.) · 배추김치(9.13.)	
				· 친환경백미밥 · 김치콩나물국 (5.9.13.18.) · 오징어야채볶음/소면 (1.5.6.13.17.) · 햄전/케첩 (1.2.6.10.12.13.) · 깍두기(9.13.) · 칼라만시코코젤리 (2.5.13.)	· 달걀굴소스볶음밥 (1.5.6.13.18.) · 해물짬뽕국 (6.9.13.17.18.) · 오이지무침(13.) · 고추바사삭치킨/양념 소스 (1.5.6.12.13.15.16.18.) · 새우편만두 (1.5.6.9.16.17.18.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 두부된장국(5.6.18.) · 열갈이나물 · 돈육김치볶음 (9.10.13.18.) · 불고기오포노미야끼 스테이크 (1.2.5.6.10.13.15.16.18 .) · 깍두기(9.13.)	· 진주식행초김밥 (1.2.5.6.10.13.18.) · 유부우동장국 (1.2.5.6.9.13.16.) · 매콤로제떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16 .) · 맛감자튀김/케첩 (1.6.12.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 소고기무국 (2.5.16.18.) · 비빔야채만두 (1.5.6.10.15.16.18.) · 파래김자반 · 카레순살방어구이 · 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
뱅장어/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/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)	730.47	730.47	9.3	778.0	793.6	960.5	750.2	710.1	764.9	
탄수화물(g)			64.0	128.6	119.3	169.7	112.3	101.3	87.8	
단백질(g)	19.32	19.32	17.0	28.7	44.5	27.7	39.9	27.0	54.7	
지방(g)			18.9	15.9	17.4	17.3	16.9	15.5	12.0	
비타민 A(R.E)	151.78	219.41	225.2	154.8	125.8	104.4	163.9	577.0	139.7	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.4	0.4	0.6	0.3	0.4	0.5	0.9	
리보플라빈 (mg)	0.35	0.40	0.4	0.5	0.7	0.3	0.2	0.4	0.7	
비타민 C(mg)	26.57	33.40	21.7	25.6	9.1	21.6	7.4	45.0	8.0	
칼슘(mg)	231.97	266.21	168.6	399.8	84.5	140.3	80.0	138.5	103.9	
철분(mg)	3.65	4.63	3.1	2.9	3.6	2.5	3.0	3.7	3.8	

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