

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량	11월 18일(월)	11월 19일(화)	11월 20일(수)	11월 21일(목)	11월 22일(금)	11월 23일(토)	11월 24일(일)
	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 멸치호두조림 (5.6.13.14) · 오리훈제굴소 스볶음(5.6.13.18) · 매콤오징어바 (1.5.6.13.17) · 배추김치(9)	· 친환경백미밥 · 바지락무국(18) · 돈육주꾸미볶 음(5.6.10.13.18) · 달갈후라이/양 념장(1) · 배추김치(9) · 치즈머핀 (1.2.5.6)	· 닭야채죽(15) · 배추김치(9) · 방울토마토(12) · 초코칩스/우유 (2.5.6) · 꽃보다큐잉도 넛(1.2.5.6)	· 친환경백미밥 · 소고기떡국(16) · 카레두부조림 (2.5.6.10.12.13.1 6.18) · 청포묵/양념장 (5.6.13) · 남해마늘한입 돈까스/케첩 (1.5.6.10.12) · 배추김치(9)	· 친환경잡곡밥 (5) · 콩나물달걀국 (1.5) · 비엔나야채볶 음(10.16) · 크런치생선까 스/콘드레싱 (1.5.6) · 배추김치(9) · 떡먹는요구르 트(블루베리)(2)	· 친환경백미밥 · 호박된장국(5.6) · 감자채볶음 · 어니언떡갈비 (1.2.5.6.10.13.16) · 배추김치(9) · 시리얼/우유 (2.5.6)	

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	1.9	724.2	815.1	665.3	835.6	681.3	677.5	
탄수화물(g)			49.8	76.6	91.4	102.9	100.8	84.0	101.4	
단백질(g)	19.32	19.32	16.7	30.5	46.5	17.0	25.7	33.4	20.4	
지방(g)			33.4	31.9	26.6	20.0	35.8	21.6	20.6	
비타민A(μg RAE)	151.94	219.61	133.8	64.1	161.6	324.5	57.7	61.3	741.0	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.9	2.1	0.9	0.7	0.4	0.3	2.2	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.5	0.4	0.6	0.7	0.4	0.2	1.1	
비타민C(mg)	26.70	33.40	24.7	24.8	11.0	36.3	18.9	32.6	78.0	
칼슘(mg)	234.00	267.00	169.7	82.9	130.4	289.8	105.1	240.2	227.5	
철분(mg)	3.70	4.70	3.2	0.9	7.0	2.5	3.3	2.4	4.2	

* 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) 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 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	11월 18일(월)	11월 19일(화)	11월 20일(수)	11월 21일(목)	11월 22일(금)	11월 23일(토)	11월 24일(일)
		· 돈육카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) · 오색미니어묵국(5.6.18) · 꼬들단무지무침 · 땅콩닭강정(1.2.4.5.6.12.15) · 배추김치(9) · 임실치즈핫도그(1.2.5.6.10.12.16)	· 친환경찰현미밥 · 돈육김치찌개(5.6.9.10.13) · 매크로제오리불고기(2.5.6.15.16.18) · 새송이버섯볶음 · 의성마늘직구닭/케첩 (2.5.6.10.12.15.16) · 깍두기(9) · 조각파인애플	· 추가밥 · 잔치국수/양념장(5.6.13) · 마늘종락교무침(5.6.13) · 고추바사삭볼 · 카츠/마블링소스(2.4.5.6.10.16) · 치즈소시지바/머스타드(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 배추김치(9) · 떡먹는요구르트(복숭아)(2)	· 친환경찰흑미밥 · 짬뽕순두부찌개(5.6.17.18) · 갯손나물(5.6) · 닭야채볶음(5.6.13.15.18) · 콧트통새우까스/소스(1.2.5.6.9) · 배추김치(9) · 봉어빵(6)	· 치킨마요덮밥(1.2.5.6.13.15.16.18) · 맑은미역국(5.6) · 망고양상추샐러드(1.2.5.6) · 소시지메추리알볶음(1.5.6.10.12.13.16.18) · 배추김치(9) · 따옴주스(13)	· 친환경백미밥 · 물만두달걀국(1.5.6.10.16.18) · 열갈이나물 · 매크로리아채볶음(5.6.13.18) · 오징어링/케첩(1.5.6.12.17) · 배추김치(9)

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	10.0	818.6	797.0	796.2	841.9	764.0	838.9	
탄수화물(g)			54.4	104.0	91.0	114.0	124.7	110.1	105.9	
단백질(g)	19.32	19.32	15.7	38.6	33.1	23.3	32.0	30.0	30.7	
지방(g)			29.9	26.8	32.2	27.8	23.5	22.6	30.7	
비타민A(μg RAE)	151.94	219.61	146.4	106.3	86.8	95.6	213.5	229.8	131.7	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.7	0.6	0.5	0.6	0.6	0.6	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.4	0.5	0.6	0.7	0.6	0.8	
비타민C(mg)	26.70	33.40	40.7	30.4	40.9	43.3	10.0	79.1	18.6	
칼슘(mg)	234.00	267.00	137.4	173.7	95.8	144.8	128.7	144.0	110.2	
철분(mg)	3.70	4.70	3.3	2.8	2.9	3.0	3.5	4.3	6.4	

* 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) 넙치,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	11월 18일(월)	11월 19일(화)	11월 20일(수)	11월 21일(목)	11월 22일(금)	11월 23일(토)	11월 24일(일)
	· 친환경잡곡밥 (5) · 열무된장국 (5.6) · 배추무침 · 실곤약야채무침 (5.6.13) · 닭고구마볶음 (5.6.13.15.18) · 깍두기(9) · 미니초코크루아상(1.2.5.6)	· 친환경백미밥 · 가스오유부장국(5.6) · 참치마요병백/김가루(1.5.16.18) · 매편떡볶이 (1.2.5.6.12.13.16.18) · 김말이튀김 (1.5.6.16) · 배추김치(9) · 주시콜(11.12)	· 친환경백미밥 · 팽이버섯된장국(5.6) · 사과샐러드 (1.5.11) · 파채돈육불고기(5.6.10.13.18) · 알감자버터구이(2.13) · 배추김치(9)	· 친환경잡곡밥 (5) · 돼지고기짜글이찌개(5.6.9.10) · 새우튀김또띠아롤(1.2.5.6.8.9) · 갈비포크등심 직화스테이크 (1.2.5.6.10.12.16) · 맛김 · 깍두기(9)	· 친환경백미밥 · 꽃게탕(5.6.8) · 삼치감자조림 (5.6.13) · 건취나물볶음 (5.6.13) · 춘천식당갈비 (5.6.13.15.18) · 배추김치(9)		

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	6.9	791.3	922.7	722.4	717.5	749.5		
탄수화물(g)			59.7	108.6	151.5	99.6	109.8	109.6		
단백질(g)	19.32	19.32	19.0	37.5	34.1	32.5	28.9	51.1		
지방(g)			21.3	22.5	21.3	21.8	17.2	9.1		
비타민A(μg RAE)	151.94	219.61	151.5	264.4	179.8	74.8	107.8	130.6		
티아민(mg)	0.31	0.37	0.7	0.7	0.5	1.0	0.8	0.5		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.8	0.7	0.5	0.3	0.6		
비타민C(mg)	26.70	33.40	20.8	19.3	36.5	25.2	7.6	15.4		
칼슘(mg)	234.00	267.00	129.4	167.5	158.5	65.0	111.5	144.6		
철분(mg)	3.70	4.70	4.3	3.3	9.8	2.9	2.7	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, 쭈꾸미 : 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