

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서명여자고등학교

					09월 04일(월)	09월 05일(화)	09월 06일(수)	09월 07일(목)	09월 08일(금)	09월 09일(토)	09월 10일(일)
주간 학교급식 영양량					· 친환경백미밥 · 연두부맛은국(5) · 매콤감자조림(5.6) · 간장돈육버섯볶음 (5.6.10.13.18) · 배추김치(9.13) · 우리밀공주밤식빵(1.2.5)	· 친환경잡곡밥(5) · 누룽지 · 단호박달볶음 (5.6.13.15.18) · 치즈크릴비엔나구이 (1.2.6.10.15) · 배추김치(9.13) · 초코칩스/우유(2.5.6.13)	· 친환경백미밥 · 북어무국(13) · 돈등백김치찌개 (5.6.10.13.18) · 숙주나물 · 배추김치(9.13) · 사과팜생크림와플 (1.2.5.6.9.12.13.15.16.18)	· 소고기야채죽(16) · 배추김치(9.13) · 방울토마토(12) · 크렌베리아몬드그레놀 라/우유(2.4.5.6.13) · 햄치즈샌드위치 (1.2.5.6.10.13)	· 친환경잡곡밥(5) · 콩나물달걀국(1.5) · 햄맛살볶음 (1.2.6.10.12.13) · 용가리치킨너겟/머스타드(1.5.6.13.15) · 불고기치즈브레드 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 배추김치(9.13)	· 친환경백미밥 · 흑미자개죽(13) · 야채달걀찜(1.2) · 곤드레나물볶음(13) · 통상새우까스/타르소스 (1.2.5.6.9.13.16.18) · 배추김치(9.13)	
					· 짜장라이스 (5.6.10.13.16) · 쪽파달걀국(1) · 단무지무침 · 메밀김치전병 (2.3.5.6.16.18) · 탕수육/소스 (1.5.6.10.12.13.16.18) · 배추김치(9.13) · 요구르트(2)	· 친환경찰보리밥 · 표고미역국(13) · 콩나물무침(5) · 매콤계육볶음 (5.6.10.13.18) · 새우깡요부추전 (1.2.6.9.13) · 배추김치(9.13) · 오래오코랑치즈케이크 (1.2.5.6.13)	· 훈제삼겹살날치알김치볶음밥(5.6.9.10.13.18) · 유부된장국(5.6.18) · 새콤오이무침(5.6.13) · 단호박크로켓/케첩 (1.2.5.6.10.12.16) · 콤비네이션피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 파김치(2) · 모듬김과일	· 친환경찰흑미밥 · 설렁탕/당면 (1.2.5.6.8.16.18) · 꺾이고추알어묵볶음 (1.5.6.13.16) · 참나물된장무침(5.6.13) · 뽕없는달걀비 (5.6.13.15.18) · 깍두기(9.13) · 입살말기요거트(2)	· 추가밥 · 개살로제파스타 (1.2.5.6.12.13.16.18) · 옥수수소스프(2.5.6.13.16) · 양배추샐러드/사우전드드레싱(1.5.11.12.13) · 경양식돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12) · 배추김치(9.13) · 달콤박사크롱지(1.2.5.6)	· 친환경백미밥 · 모듬버섯우국 · 돈육야채볶음 (5.6.10.13.18) · 애호박새우젓볶음(9.13) · 갈치구이(13) · 배추김치(9.13)	
					· 친환경백미밥 · 김치콩나물국(5.9.13.18) · 취나물무침(13) · 오징어야채볶음/소면 (1.5.6.13.17) · 행전/케첩 (1.2.6.10.12.13) · 깍두기(9.13) · 데르프과일젤리(오렌지)	· 햄야채볶음밥 (2.5.6.10.13.18) · 두부된장국(5.6.18) · 갈비만두(1.5.6.10.18) · 오이지무침(13) · 고추박사식치킨/양념소스(1.5.6.12.13.15.16.18) · 배추김치(9.13)	· 친환경잡곡밥(5) · 해물짬뽕국 (6.9.13.17.18) · 열갈이나물 · 돈육김치볶음 (5.6.9.10.13.18) · 정통함박스테이크/후르츠소스 (1.2.5.6.10.11.12.13.15.16) · 깍두기(9.13) · 우리밀초코칩스콘	· 치즈달걀비구온주먹밥 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) · 가스오유부장국 (1.2.5.6.9.13.16) · 신전떡볶이 (1.2.5.6.12.13.16) · 찰순대튀김/깨소금(6.10) · 맛감자튀김/케첩(1.6.12) · 배추김치(9.13) · 쥬시쿨(파인)(2)	· 친환경잡곡밥(5) · 얼큰소고기무국 (2.5.16.18) · 비빔야채만두 (1.5.6.10.13.15.16.18) · 파래김치반 · 카레순살방어구이 · 배추김치(9.13)		
					식재료	원산지				원산지	원산지
1) 쌀	국내산				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
2) 배추	국내산				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
3) 고춧가루	국내산				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
4) 콩/가공품	국내산/국내산				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/호주산				국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/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	
양고기/가공품	국내산/국내산				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
넙치/가공품	국내산/국내산				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
조피볼락/가공품	국내산/국내산				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
참돔/가공품	국내산/국내산				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
미꾸라지/가공품	국내산/국내산				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
뱅장어/가공품	국내산/국내산				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
낙지/가공품	베트남				베트남	베트남	베트남	베트남	베트남	베트남	
5)명태/가공품	러시아				러시아	러시아	러시아	러시아	러시아	러시아	
고등어/가공품	국내산				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
갈치/가공품	세네갈				세네갈	세네갈	세네갈	세네갈	세네갈	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	
참조기/가공품	국내산				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
다랑어/가공품	원양산				원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	
아귀/가공품	국내산				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
주꾸미/가공품	베트남				베트남	베트남	베트남	베트남	베트남	베트남	
가리비/가공품	국내산				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
우렁행이/가공품	국내산				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
전복/가공품	국내산				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
방어/가공품	국내산				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
부세/가공품	국내산				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	730.47	730.47	9.0	827.3	738.1	742.9	731.8	939.1	666.4		
탄수화물(g)			55.9	129.9	102.6	105.7	118.6	97.5	87.9		
단백질(g)	19.32	19.32	15.4	31.1	39.2	25.1	35.6	21.6	47.0		
지방(g)			28.7	20.0	18.0	24.9	11.6	51.7	12.7		
비타민 A(mg)	151.94	219.61	136.5	144.8	171.8	76.8	172.5	116.6	88.5		
티아민(mg)	0.31	0.37	1.7	0.6	1.0	0.6	0.3	5.7	1.1		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.4	0.6	0.6	0.9	0.4	0.5		
비타민 C(mg)	26.70	33.40	16.3	32.9	9.2	14.2	12.7	12.7	12.2		
칼슘(mg)	234.00	267.00	200.6	208.2	121.4	273.6	108.0	291.6	91.7		
철분(mg)	3.70	4.70	4.2	8.1	3.9	2.9	2.5	3.5	2.9		

\* 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.

\* 식재료 원산지

1) 쌀: 쌀, 즉, 누룽지에 사용하는 쌀/알가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)

2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 배추/열같이배추/봄동배추

3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루

4) 콩/가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품

5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외

\* 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.잰