

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량					3월 13일(월)	3월 14일(화)	3월 15일(수)	3월 16일(목)	3월 17일(금)	3월 18일(토)
					· 친환경백미밥 · 복어무국(13.) · 콩나물무침(5.) · 매콤돈육버섯볶음 (5.6.10.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 옥수수크림소시지방 (1.2.5.6.)	· 참치야채죽(5.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 씨없는포도 · 플레인요거트/코코볼 (2.5.6.) · 클레이즈두부도넛(1.2.5.6.)	· 친환경백미밥 · 부대찌개(2.5.6.9.10.13.18.) · 새송이장조림(5.6.) · 오리훈제숙주볶음 (5.6.9.12.13.17.18.) · 깍두기(9.13.) · 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 두부달걀국(1.5.) · 미트볼케첩조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 양념깻잎지(13.18.) · 닭살카레볶음 (2.5.6.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 소고기떡국(1.16.) · 구운버섯샐러드 (1.2.5.6.12.) · 돈육야채볶음 (5.6.10.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 크랜베리아몬드그레인롤/ 우유(2.4.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 콩비지찌개(5.9.10.13.18.) · 파리고추돼지고기장조림 (1.5.6.10.13.) · 부추달걀찜(1.2.) · 들나물/초장(5.6.13.) · 배추김치(9.13.)
					· 친환경잡곡밥(5.) · 어묵무국(1.5.6.13.16.) · 참나물도라지초무침(5.6.) · 닭감자볶음(5.6.13.15.18.) · 마늘햄구이/케첩 (6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 리얼블루베리치즈케이크 (1.2.5.6.)	· 친환경족미밥 · 돈육김치찌개 (5.6.9.10.13.18.) · 연두부/양념장(5.6.13.) · 미역줄기볶음(5.) · 갈비포크등심식화스테이크 (1.2.5.6.10.12.16.) · 깍두기(9.13.) · 달기	· 추가밥 · 바지락칼국수 (5.6.9.13.16.18.) · 무채유자초절임 (1.2.5.6.13.) · 돈육김치전 (1.2.5.6.9.10.13.18.) · 박삭고추만두 (1.5.6.10.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 떡먹는요구르트(복숭 아)(2.11.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 곰탕/소면(1.2.5.6.16.18.) · 부추겉절이(5.6.13.) · 비엔나야채볶음(2.6.10.15.) · 매콤계육볶음 (5.6.10.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 초코칩트위스트(1.2.5.6.)	· 햄김치볶음밥 (2.5.6.9.10.13.18.) · 근대된장국(5.6.18.) · 버터갈릭감자튀김 (1.2.5.6.13.) · 데리야끼닭봉구이 (5.6.13.15.) · 깍두기(9.13.) · 파용오가닉추스(13.)	· 친환경백미밥 · 감자들깨국 · 간장돼지갈비떡볶 (5.6.10.13.) · 치커리겉절이(5.6.13.) · 칠리맛살볶음(1.5.6.12.13.) · 깍두기(9.13.)
					· 친환경잡곡밥(5.) · 버섯들깨국 · 도토리묵야채무침(5.6.) · 스틱김자반(5.) · 치즈치킨소스/머스터드 (1.5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 사과주스(5.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 해물뽕볶국(6.9.13.17.18.) · 골뱅이무침/소면 (1.5.6.13.18.) · 곤드레나물볶음(13.) · 더블치즈돈까스/소스 (1.2.5.6.10.11.12.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 오징어무국(17.) · 꽃맛샐러드(1.5.13.18.) · 건파래쪽파무침 · 춘천식당갈비 (5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 파워업초코볼&너츠 (1.2.4.5.6.)	· 김가루밥(13.) · 열갈이된장국(5.6.18.) · 매콤떡볶이 (1.2.5.6.12.13.16.) · 순대야채볶음 (5.6.10.13.18.) · 고구마튀김(1.6.) · 배추김치(9.13.) · 레몬에이드	· 친환경백미밥 · 닭미역국(5.6.15.) · 떡갈비데리야끼조림 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 비빔야채만두 (1.5.6.10.13.15.16.18.) · 느타리버섯볶음 · 배추김치(9.13.)	
식재료					원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루					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)
돼지고기/가공품					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
오리고기/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
뽕장어/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
낙지/가공품					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)
고등어/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품					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
꽃게/가공품					중국산	중국산	중국산	중국산	중국산	중국산
두부/콩					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
다량어					원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산
아귀					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
꾸꾸미					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
에너지(kcal)	730.47	730.47	9.9		780.5	730.8	909.7	780.5	813.2	746.5
탄수화물(g)			56.4		101.6	109.0	139.1	108.5	111.2	102.8
단백질(g)	19.32	19.32	18.7		46.8	36.0	31.7	40.2	33.8	39.9
지방(g)			24.9		23.7	17.0	22.1	21.0	28.0	19.2
비타민 A(R.E)	151.94	219.61	174.7		219.3	101.2	97.7	151.7	303.7	89.0
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6		0.7	0.7	0.3	0.8	0.5	0.8
리보플라빈 (mg)	0.34	0.41	0.6		0.6	0.6	0.6	0.7	0.4	0.6
비타민 C(mg)	26.70	33.40	29.4		11.8	64.1	24.7	29.5	17.0	8.0
칼슘(mg)	234.00	267.00	136.5		89.8	169.7	225.5	84.9	112.4	210.0
철분(mg)	3.70	4.70	5.1		3.9	4.5	9.4	3.8	3.8	3.1

* 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 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑲잣