

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서명여자고등학교

주간 학교급식 영양량				8월 22일(월)	8월 23일(화)	8월 24일(수)	8월 25일(목)	8월 26일(금)	8월 27일(토)
				· 친환경백미밥 · 무채들깨국(5.6.18.) · 부추겉절이(5.6.) · 깻잎달걀말이(1.) · 단밤올떡갈비(5.6.11.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 참치야채죽(5.13.16.18.) · 잉글리쉬머핀피자빵(1.2.5.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 매론 · 초코칩스/우유(2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 열무된장국(5.6.18.) · 양념깻잎지(13.18.) · 돈육숙주볶음(5.6.9.10.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 매콤어묵국(1.5.6.13.16.) · 고구마순무침 · 바삭한치킨너겟/머스타드(1.2.5.6.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 블루베리크림치즈토스트(1/2)(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 돈등뼈감자찜(5.6.10.) · 무말랭이무침(13.18.) · 콘치즈구이(1.2.5.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 조랭이떡국(1.) · 돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13.18.) · 근대된장무침 · 깻두기(9.13.) · 아몬드후레이크/우유(2.5.6.13.)
				· 친환경잡곡밥(5.) · 두부호박된장찌개(5.6.9.16.18.) · 돼지수육/쌈장(5.6.10.13.16.18.) · 찹면야채무침(5.6.) · 상추겉절이(5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 수박	· 옥수수수프(2.5.6.13.16.) · 머쉬룸투움바파스타(1.2.5.6.10.13.) · 오이파클(13.) · 통등심돈까스/소스(1.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 대파크림크루아상	· 친환경보리밥 · 부대찌개(2.5.6.9.10.13.18.) · 새송이장조림(5.6.) · 닭야채볶음(5.6.15.) · 파마산버터옥수수구이(1.2.5.) · 깻두기(9.13.) · 콜피스(복숭아)(2.11.)	· 친환경현미밥 · 곰탕/소면(1.2.5.6.16.18.) · 아삭이교추된장무침 · 돈육야채볶음(5.6.10.) · 카레갈치구이(2.5.6.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 달고나우유마카롱(1.2.6.)	· 참치김치볶음밥(5.6.9.13.18.) · 시금치된장국(5.6.18.) · 땅고샐러드(1.2.5.6.12.13.16.) · 치즈방울떡갈비(1.2.4.5.6.12.13.15.16.18.) · 깻두기(9.13.) · 쌀햇도그/케첩(1.2.5.6.10.12.15.18.)	· 친환경백미밥 · 버섯들깨국 · 핫치즈연어까스/케첩(1.2.5.6.13.) · 어린이치킨브레스트(1.2.5.6.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 월미니(2.)
				· 친환경백미밥 · 바지락두부국(5.13.18.) · 삼치감자조림(5.6.) · 깻순나물 · 오리훈제숙주볶음(5.6.9.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 수제에그타르트(1.2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 순대국(2.5.6.10.16.18.) · 돈육잡채(5.6.8.10.13.18.) · 마늘종멸치볶음(5.6.13.18.) · 불닭스테이크/고구마무스(1.2.5.6.11.12.13.15.16)	· 친환경백미밥 · 매콤콩나물국(5.) · 부추달걀찜(1.2.) · 단호박샐러드(1.5.6.) · 해물볶음우동(5.6.9.13.17.18.) · 배추김치(9.13.)	· 하이라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 건새우미역국(9.13.) · 치커리사과무침 · 콘소시지야채볶음(2.5.6.10.15.16.) · 오징어링/케첩(1.5.6.12.17.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 순두부말은국(5.) · 떡갈비데리야끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 낙지야채볶음/소면(1.5.6.13.17.) · 파래김치반 · 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
뱅창어/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				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
두부/콩				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
다량어				원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산
아귀				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
쭈꾸미				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	8.8	809.0	792.6	736.0	720.5	915.5	839.9
탄수화물(g)			58.1	119.1	110.3	118.2	105.3	130.8	83.0
단백질(g)	19.32	19.32	19.7	50.1	23.5	34.0	47.4	42.8	34.5
지방(g)			22.2	15.8	27.6	17.5	12.8	25.5	42.5
비타민 A(R.E)	151.94	219.61	285.8	493.3	76.5	207.8	111.0	540.5	45.9
티아민(mg)	0.31	0.37	0.7	1.1	0.9	0.6	0.7	0.3	0.3
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.5	0.5	0.3	0.6	0.6	0.4	0.3
비타민 C(mg)	26.57	33.39	19.6	28.5	3.2	10.2	26.1	30.2	3.9
칼슘(mg)	234.00	267.00	139.3	119.0	221.8	139.6	81.9	134.0	99.3
철분(mg)	3.65	4.63	4.0	3.8	2.9	4.7	3.5	5.1	2.3

\* 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 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함)