

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				12월 16일(월)	12월 17일(화)	12월 18일(수)	12월 19일(목)	12월 20일(금)	12월 21일(토)	12월 22일(일)
				· 친환경백미밥 · 소고기미역국 (5.6.16) · 두부양념조림 (5.6.13) · 미트볼데리야 끼조림 (1.2.5.6.10.13.15. 16) · 배추김치(9) · 오레오오즈/우 유(2.5.6)	· 친환경잡곡밥 (5) · 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.1 6) · 케이준샐러드 (1.5.6.12.15.16) · 간장오리떡볶 음(5.6.13.18) · 깍두기(9) · 우리밀초코카 스테라(1.2.5.6)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 상추썩갓생채 (5.6.13) · 숯불바베큐달 볶음 (2.5.6.12.13.15.1 6.18) · 알볼로목동피 자 (1.2.5.6.10.12.15 .16.18) · 배추김치(9)	· 친환경잡곡밥 (5) · 열갈이된장국 (5.6) · 오리훈제부추 볶음(5.6.13.18) · 허브칼집소세 지/케첩 (2.5.6.10.12.16) · 배추김치(9) · 초코체크스/우유 (2.5.6)	· 친환경백미밥 · 얼큰소고기무 국(16) · 연두부/양념장 (5.6.13) · 미니돈까스/케 첩(1.5.6.10.12) · 배추김치(9) · 메이플피칸파 이(1.2.5.6.14)	· 친환경백미밥 · 떡만두국 (1.5.6.10.16.18) · 닭살카레볶음 (2.5.6.12.13.15.1 6.18) · 햄전/케첩 (1.2.5.6.10.12.15. 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	16.1	799.1	972.9	744.1	857.9	864.7	841.4	
탄수화물(g)			47.0	98.6	103.7	97.1	98.6	93.7	117.4	
단백질(g)	19.32	19.32	14.6	27.9	32.0	38.9	32.6	21.6	41.5	
지방(g)			38.4	31.8	46.2	20.7	36.5	43.3	21.6	
비타민A(μ g RAE)	151.94	219.61	191.9	289.3	103.5	173.3	337.7	55.9	774.2	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.7	0.8	0.5	0.6	0.9	0.6	2.1	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	1.0	2.0	0.7	0.7	1.0	0.4	1.2	
비타민C(mg)	26.70	33.40	36.9	60.8	21.8	11.0	84.7	6.0	61.9	
칼슘(mg)	234.00	267.00	208.5	258.9	139.3	196.8	354.7	93.0	219.4	
철분(mg)	3.70	4.70	3.5	5.0	3.9	2.8	2.5	3.1	5.8	

* 에너지는 권장섭취량의 $\pm 10\%$, 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.게, 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) 납치,조피불락,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

서영여자고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				12월 16일(월)	12월 17일(화)	12월 18일(수)	12월 19일(목)	12월 20일(금)	12월 21일(토)	12월 22일(일)
				· 친환경기장밥 · 마라탕 (1.2.4.5.6.10.13.15.16.18) · 구운버섯샐러드(12) · 반달단무지 · 등심탕수육/탕수소스 (1.5.6.10.12.13.18) · 배추김치(9) · 딸기	· 친환경발아현미밥 · 순두부찌개 (5.6.16.18) · 건새우시래기지짐(5.6.9) · 목은지닭찜 (5.6.9.13.15.18) · 한돈육전/파채 (1.5.6.10) · 깍두기(9) · 미니초코크루아상(1.2.5.6)	· 구운달걀카레라이스 (1.2.4.5.6.8.12.13.15.16.18) · 유부된장국 (5.6) · 모찌유린기 (1.5.6.15.18) · 치즈품은햄구이/케첩 (1.2.5.6.10.12.16) · 배추김치(9) · 따옴주스(13)	· 친환경찰흑미밥 · 맑은콩나물국 (5) · 상추겉절이 (5.6.13) · 오징어야채볶음(5.6.13.17.18) · 눈꽃치즈함박스테이크/소스 (1.2.5.6.10.11.12.16) · 배추김치(9) · 루돌프케이크 (1.2.5.6.10.13)	· 친환경찰보리밥 · 달걀육개장 (1.13.16) · 동지팔죽 · 섬초나물 · 돈육야채볶음 (5.6.10.13.18) · 백김치(9) · 수제에그타르트(1.2.5.6)	· 친환경백미밥 · 감자옹심이국 (17) · 배추무침 · 감자채볶음 · 뼈없는달갈비 (5.6.13.15.18) · 깍두기(9)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	15.6	849.6	854.0	918.7	794.2	805.1	652.4	
탄수화물(g)			53.3	127.4	93.4	111.1	113.7	112.8	115.5	
단백질(g)	19.32	19.32	18.5	28.4	44.8	42.3	35.9	42.9	31.6	
지방(g)			28.1	26.6	32.9	32.9	20.0	18.6	6.0	
비타민A(μ g RAE)	151.94	219.61	170.1	130.7	172.8	223.5	141.5	181.9	123.7	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.8	0.6	1.0	0.8	0.4	1.2	0.4	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.7	0.8	0.6	0.5	0.6	0.4	
비타민C(mg)	26.70	33.40	46.1	87.0	6.6	99.9	14.6	22.3	19.9	
칼슘(mg)	234.00	267.00	192.5	238.4	175.9	230.1	129.4	188.9	66.7	
철분(mg)	3.70	4.70	5.9	12.1	5.2	5.2	2.8	4.1	2.1	

* 에너지는 권장섭취량의 $\pm 10\%$, 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 등에서 사용하는 고춧가루
- 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
- 5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				12월 16일(월)	12월 17일(화)	12월 18일(수)	12월 19일(목)	12월 20일(금)	12월 21일(토)	12월 22일(일)
				· 친환경백미밥 · 오징어미나라 국(17) · 브로콜리땅콩 소스무침(1.4.5) · 닭야채볶음 (5.6.13.15.18) · 관자해물치즈 구이 (1.2.5.6.8.9.12.13 .16.17.18) · 배추김치(9) · 러브팔미에파 이(2.5.6)	· 친환경잡곡밥 (5) · 열큰닭무국(15) · 돼지훈제야채 찜(5.6.10.13.18) · 도토리묵/양념 장(5.6.13) · 스팸감자구이 (1.2.5.6.10.16) · 배추김치(9)	· 친환경백미밥 · 바지락두부국 (5.18) · 속주미나라무 침 · 불향주꾸미돈 육볶음 (5.6.10.13.16.18) · 오징어문어한 바/머스타드 (1.5.6.11.13.17) · 배추김치(9)	· 친환경잡곡밥 (5) · 배추들깨국 · 참나물된장무 침(5.6.13) · 바사삭나초치 킨너겟 (1.2.5.6.8.12.15) · 콤비네이션피 자브리토 (2.5.6.10.12.15.1 6) · 배추김치(9)	· 친환경잡곡밥 (5) · 열무된장국 (5.6) · 떡갈비데리야 끼조림 (5.6.10.13.15.16. 18) · 어묵잡채 (2.5.6.8.12.13.16) · 맛김 · 배추김치(9)		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	3.6	981.9	726.9	661.0	737.7	674.8		
탄수화물(g)			49.0	92.3	78.3	89.3	99.5	98.0		
단백질(g)	19.32	19.32	20.8	66.2	33.7	42.8	30.8	20.5		
지방(g)			30.3	34.8	31.5	13.7	24.3	21.4		
비타민A(μ g RAE)	151.94	219.61	106.7	215.7	44.8	98.3	31.9	143.0		
티아민(mg)	0.31	0.37	1.4	0.6	0.6	4.1	0.7	1.1		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.5	0.8	0.4	0.7	0.4	0.4		
비타민C(mg)	26.70	33.40	18.0	23.4	30.5	10.1	7.3	18.6		
칼슘(mg)	234.00	267.00	164.4	189.7	66.8	111.5	333.6	120.4		
철분(mg)	3.70	4.70	4.1	6.2	2.6	5.5	2.1	3.8		

* 에너지는 권장섭취량의 $\pm 10\%$, 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.게, 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,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 등에사용하는 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