

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량				3월 14일(월)	3월 15일(화)	3월 16일(수)	3월 17일(목)	3월 18일(금)	3월 19일(토)	3월 20일(일)
				· 친환경백미밥 · 누룽지 · 돈사태떡볶이(5.6.10.) · 콘샐러드(1.5.13.) · 배추김치(9.13.) · 달걀품은식빵토스트(1.2.5.6.10.13.)	· 친환경백미밥 · 근대된장국(5.6.18.) · 파래김자반 · 벌이된멘츠카츠/소스(1.5.6.10.13.15.16.) · 밥에싸먹는햄(2.6.10.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 흑임자깨죽 · 콩나물무침(5.) · 오리훈제부추볶음(5.6.9.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 미니애플파이(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 맑은미역국(13.) · 파리고추알어묵볶음(1.5.6.13.16.) · 안동닭찜(5.6.8.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 바지락무국(18.) · 돼지고기장조림(1.5.6.10.13.) · 브로콜리숙회/초장 · 파래오징어까스/케첩(1.5.6.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 누룽지 · 바베류소스닭조림(5.6.12.13.15.18.) · 곤드레나물볶음(13.) · 배추김치(9.13.) · 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.)	
				· 친환경잡곡밥(5.) · 조랭이떡국(1.) · 청도목감가루무침(5.13.) · 참치김치볶음(9.13.18.) · 단밤율란떡갈비(5.6.11.12.13.15.16.) · 깍두기(9.13.) · 딸기크런치마카롱(1.2.6.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 어묵무국(1.5.6.13.16.) · 참나물된장무침 · 숯불오리불고기(5.6.12.13.) · 야채달걀말이(1.) · 배추김치(9.13.) · 마시는플레인요구르트(2.)	· 추가밥 · 잔치국수/양념장(5.6.9.13.18.) · 오이무침(5.6.) · 콘소시지야채볶음(2.5.6.10.15.16.) · 알감자버터구이(2.) · 깍두기(9.13.) · 클립스(복숭아)(2.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 청경채된장국(5.6.18.) · 느타리버섯들깨볶음 · 돈육묵볶음(5.6.10.) · 미트볼그라탕(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 모듬곱갈래	· 오므라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 유부장국(1.2.5.6.9.13.16.) · 양상추샐러드/블루베리드레싱(1.2.5.6.12.13.16.) · 달콤매콤닭꼬치(5.6.15.) · 배추김치(9.13.) · 사과주스(5.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 건새우아욱국(5.6.9.13.18.) · 돼지갈비떡볶이(5.6.10.) · 고추나물 · 호박부추전(1.2.6.) · 배추김치(9.13.)	
				· 친환경잡곡밥(5.) · 동태무국 · 열갈이나물 · 닭감자볶음(5.6.15.) · 크림떡볶이(2.10.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 팟빵순두부찌개(5.6.9.13.17.18.) · 풀면야채무침(5.6.) · 열무나물 · 콘치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 얼큰김치국(9.13.18.) · 마파두부(5.6.10.12.13.18.) · 호박나물(9.13.) · 맛초김당숙육(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 김치수제미(5.6.9.13.18.) · 미나리초무침(5.6.) · 춘천식당갈비(5.6.15.) · 고등어가래구이(2.5.6.7.13.16.) · 깍두기(9.13.) · 초코슈(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 맑은감자국 · 시금치들깨무침 · 돈육김치볶음(9.10.13.18.) · 두부감자큐브/칠리소스(1.5.6.12.13.) · 깍두기(9.13.)		
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루				국내산/국내산	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)	국내산(한우)/수입산(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
뱅장어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
낙지/가공품				수입산(베트남)	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)	수입산(러시아)
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품				수입산(세네갈)	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	국내산/수입산
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
두부/콩				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
다량어				원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산
아귀				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
쭈꾸미				수입산(베트남)	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	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	4.4	835.2	803.0	726.9	774.4	674.4	731.9	
탄수화물(g)			55.3	113.6	104.4	113.9	102.3	98.1	102.1	
단백질(g)	19.32	19.32	18.8	38.2	38.3	23.3	51.2	29.6	38.5	
지방(g)			25.9	25.2	26.3	21.5	20.1	17.9	18.9	
비타민 A(R.E)	151.94	219.61	237.6	169.2	322.3	269.4	204.9	222.3	539.8	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.6	0.4	0.3	0.8	0.5	1.0	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.4	0.8	0.3	0.8	0.6	0.8	
비타민 C(mg)	26.57	33.39	20.0	12.3	8.5	24.4	13.6	41.0	20.1	
칼슘(mg)	231.80	266.14	157.3	130.9	181.4	62.5	290.6	121.2	232.3	
철분(mg)	3.65	4.63	5.2	5.5	5.1	2.6	4.3	8.4	4.8	

* 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 ⑬야생산염 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑳갯