

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

		3월 7일(월)	3월 8일(화)	3월 9일(수)	3월 10일(목)	3월 11일(금)	3월 12일(토)	3월 13일(일)
주간 학교급식 영양량		· 친환경백미밥 · 소고기무국 (2.5.16.18.) · 다시마쌈/초장 · 돈육야채볶음(5.6.10.) · 배추김치(9.13.) · 초코칩스/우유 (2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 견세우감자된장국 (5.6.9.13.18.) · 미트볼야채조림 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 케이준샐러드 (1.2.5.6.13.15.18.) · 깍두기(9.13.) · 딸기크림롤케이크	· 친환경잡곡밥(5.) · 계란야채죽(1.) · 연근죽임자소스무침 (1.5.6.13.18.) · 돈등뼈볶음(5.6.10.) · 배추김치(9.13.) · 크랜베리아몬드그래놀라/우유(2.4.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 두부호박된장국 (5.6.18.) · 진미채조림 (1.5.6.13.17.) · 목은지담뽀 (9.13.15.18.) · 잉글리쉬머핀피자빵 (1.2.5.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 매편어묵국 (1.5.6.13.16.) · 배추무침 · 돈육오징어볶음 (10.17.) · 깍두기(9.13.) · 치즈머핀(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 매추리알장조림 (1.5.6.13.) · 찰나물무침 · 코코넛새우까스 (1.2.5.6.9.13.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 옥수수스프 (2.5.6.13.16.) · 새송이버섯무침 · 닭살데리야끼볶음 (5.6.13.15.) · 스크램블에그(1.) · 배추김치(9.13.)
		· 친환경백미밥 · 속된장국 (5.6.9.13.18.) · 간장순살양념찜닭 (5.6.8.13.15.) · 도라지초무침(5.6.) · 햄전/케첩 (1.2.6.10.12.13.) · 봄동겉절이 (5.6.13.18.) · 조각파인애플	· 친환경백미밥 · 순두부찌개(5.9.13.) · 근대나물 · 만두탕수/소스 (1.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 돼지훈제그라탕 (1.2.5.6.10.12.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 수제말기칩톡톡말기라떼(1.2.)	· 친키마요덮밥 (1.5.6.13.15.18.) · 맑은미역국(13.) · 치커리사과무침 · 부들어묵볶음 (1.5.6.13.16.) · 뿌링클소떡 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 배추들깨국 · 시래기나물 (5.6.13.18.) · 돼물콩나물찜 (5.9.13.17.) · 돈육버섯볶음 (5.6.10.13.18.) · 깍두기(9.13.) · 뿌디썰떡(복숭아)(2.5.11.13.)	· 양송이스프 (2.5.6.13.16.) · 로제파스타 (1.2.5.6.12.13.16.18.) · 방울토마토보코치니샐러드(2.5.6.12.13.) · 돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 듀얼팬파이(1.2.5.6.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 삼색수제비국(1.5.6.) · 고등어감자조림 (5.6.7.) · 봄돌장무침(5.6.18.) · 용가리치킨너겟/머스타드(1.5.6.13.15.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 동태무국 · 오리훈제콩나물볶음 (5.13.) · 목은지된장찌침 (9.13.18.) · 두부구이/양념장(5.) · 깍두기(9.13.)
		· 친환경백미밥 · 부추달걀국(1.) · 얼갈이나물 · 돈육잡채 (5.6.8.10.13.18.) · 데리야끼멘초카츠/소스(1.5.6.10.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 김치콩나물국 (5.9.13.18.) · 브로콜리속회/초장 · 닭고구마볶음(5.6.15.) · 단호박부추전(1.2.6.) · 깍두기(9.13.) · 청사과에이드	· 친환경백미밥 · 돼지고기짜글이찌개 (5.9.10.13.18.) · 삼치무조림(5.6.) · 속갓두부무침(5.) · 오리버섯볶음 · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 아욱된장국(5.6.18.) · 아삭이고추된장무침 · 돈육숙주볶음우동 (5.6.9.10.12.13.17.18.) · 순살파닭 (1.2.5.6.12.13.15.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 모듬버섯무국 · 양배추찜/쌈장 (5.6.16.18.) · 베이컨감자샐러드 (1.2.5.6.10.13.) · 뼈없는달걀비(5.6.15.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 햄두부찌개 (2.5.6.9.10.13.15.16.18.) · 숙주미나리무침 · 돈육당면볶음 (5.6.8.10.13.18.) · 크림치즈고로케/케첩 (1.2.5.6.10.12.16.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 청경채된장국(5.6.18.) · 미역초무침 · 돈사태고구마볶음 (5.6.10.) · 오징어링/케첩 (1.5.6.12.17.) · 배추김치(9.13.)

식재료	원산지									
쌀	국내산									
김치류/고춧가루	국내산/국내산									
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/수입산(호주산)									
돼지고기/가공품	국내산/국내산									
닭고기/가공품	국내산/국내산									
오리고기/가공품	국내산/국내산									
뱅장어/가공품	국내산									
낙지/가공품	수입산(베트남)									
명태/가공품	수입산(러시아)									
고등어/가공품	국내산									
갈치/가공품	수입산(세네갈)									
오징어/가공품	국내산/수입산									
꽃게/가공품	국내산									
두부/콩	국내산									
다량어	원양산									
아귀	국내산									
쭈꾸미	수입산(베트남)									
비고										
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	730.47	730.47	10.0	707	792.4	767.2	703.0	1,046.6	694.5	784.1
탄수화물(g)			57.2	112.5	98.5	115.2	109.3	146.2	83.6	74
단백질(g)	19.32	19.32	17.9	43.4	32.3	26.4	50.4	29.4	38.3	45.5
지방(g)			24.9	11.1	30.1	23.3	8.4	39.7	25.3	33.7
비타민 A(R.E)	151.94	219.61	221.8	262.5	233.2	197.1	141.4	274.9	144.9	89.6
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.9	0.6	0.2	0.7	0.3	0.4	0.6
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.5	0.5	0.6	0.4	0.6	0.5	0.6	0.6
비타민 C(mg)	26.57	33.39	15.2	40.5	4.3	6.7	7.6	16.9	19.5	35.1
칼슘(mg)	231.80	266.14	160.4	108.6	166.1	65.4	155.6	306.1	145.3	210.4
철분(mg)	3.65	4.63	3.7	4.5	2.2	2.3	4.9	4.8	3.1	5.1

* 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 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑳갯