

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량					7월 4일(월)	7월 5일(화)	7월 6일(수)	7월 7일(목)	7월 8일(금)	7월 9일(토)	7월 10일(일)
					· 친환경백미밥 · 호박된장국(5.6.18.) · 알감자조림(5.6.13.) · 데리야끼 닭볶음 (5.6.13.15.) · 간동두부강정 (5.6.12.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 배추들깨국 · 케이준샐러드 (1.2.5.6.13.15.18.) · 간장돼지불고기 (5.6.9.10.12.17.18.) · 깍두기(9.13.) · 아몬드후레이크/우유 (2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 부대찌개 (2.6.9.10.13.18.) · 미트볼야채조림 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 연근훈임자소스무침 (1.5.6.13.18.) · 두부달걀전/양념장 (1.5.)	· 소고기야채죽(16.) · 배추김치(9.13.) · 씨없는포도 · 초코칩스/우유 (2.5.6.13.) · 사과잼시리얼토스트 (2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 복어무국(13.) · 감자채행볶음(2.6.10.) · 데리야끼멘츠카츠/소 스(1.5.6.10.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 우림밀생크림팬케이 크(1.5.6.)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 어묵파랑볶음 (1.5.6.13.16.) · 치킨까스/양념소스 (1.5.6.12.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 허니버터카스테라 (1.2.5.6.13.)	
					<시험기간간편식> · 김치참치주먹밥 (1.5.9.13.) · 풍바나나우유(2.) · 끼리딤앤크런치(플레인) (1.2.5.6.)	<시험기간간편식> · 단진도넛(미니도넛3 종)(1.2.5.6.) · 딸몬트오렌지(13.) · 오곡코코콜바(5.6.)	· 눈꽃치즈김치덮밥 (1.2.5.6.9.12.13.15.18.) · 미역미소된장국 (5.6.13.18.) · 코코넛새우샐러드 (1.2.5.6.9.12.13.16.) · 하트파프리카연근전/ 케첩(1.5.6.12.) · 깍두기(9.13.) · 사과죽(5.13.)	· 친환경흑미밥 · 나가사끼짬뽕국 (1.5.6.10.12.13.17.18.) · 근대나물 · 매콤까르보순살찜닭 (2.5.6.12.13.15.16.) · 스팅구이/케첩 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 깍두기(9.13.) · 마시는딸기요구르트 (2.)	· 추가밥 · 물냉면 (1.3.5.6.13.16.) · 베이컨감자샐러드 (1.2.5.6.10.13.) · 바사삭나초치킨너겟 (1.2.5.6.12.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 빵빵코아이스크림 (1.2.5.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 열무된장국(5.6.18.) · 오이도라치초무침 (5.6.) · 돈육떡볶음(5.6.10.) · 고등어구이(5.6.7.13.) · 배추김치(9.13.)	
					· 친환경잡곡밥(5.) · 미니우동국 (1.2.5.6.9.) · 호박나물(9.13.) · 오리훈제부추볶음 (5.6.9.12.13.17.18.) · 삼치구이(5.6.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 새알만두떡국 (1.5.6.10.13.16.18.) · 떡갈비데리야끼조림 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 청포묵/양념장 (5.6.13.) · 오징어야채볶음/소면 (1.5.6.13.17.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 열갈이된장국(5.6.18.) · 들기름막국수 (3.5.6.13.) · 멸치파리고추볶음 (5.13.) · 통등심돈까스/소스 (1.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 청국장찌개 (5.9.13.18.) · 미나리초무침(5.6.) · 간장버섯돼지불고기 (5.6.10.13.18.) · 베이컨캐사디아 (2.5.6.10.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 두부김치국 (5.9.13.18.) · 우영표고조림(5.6.) · 안동달걀 (5.6.8.13.15.) · 갈릭크런치생선까스/ 타르소스 (1.2.5.6.13.18.) · 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
다랑어					원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산
아귀					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
꾸꾸미					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	9.3		639.7	670.5	715.3	713.0	1,252.2	665.4	
탄수화물(g)			58.6		87.8	86.6	115.6	100.2	198.7	96.7	
단백질(g)	19.32	19.32	14.0		24.4	11.9	23.4	49.6	31.9	48.5	
지방(g)			27.4		21.4	32.6	17.8	11.8	38.9	10.9	
비타민 A(R.E)	151.94	219.61	246.7		539.6	61.5	198.8	282.3	151.3	264.2	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.4		0.5	0.2	0.2	0.4	0.8	0.8	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6		0.5	0.2	0.4	0.7	1.1	0.8	
비타민 C(mg)	26.57	33.39	26.2		9.2	29.7	42.3	37.9	11.7	10.8	
칼슘(mg)	234.00	267.00	274.0		546.0	51.3	230.9	204.9	336.7	105.3	
철분(mg)	3.65	4.63	4.9		5.3	2.0	3.8	2.5	11.0	4.1	

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