

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				06월 17일(월)	06월 18일(화)	06월 19일(수)	06월 20일(목)	06월 21일(금)	06월 22일(토)	06월 23일(일)
				· 친환경백미밥 · 누룽지 · 부추달걀찜 (1.2.5.6.18) · 돈육숙주볶음 (5.6.10.13.18) · 배추김치(9) · 초코칩스/우유 (2.5.6)	· 친환경잡곡밥 (5) · 매편어묵국 (1.5.6) · 메추리알곤약 조림(1.5.6.13) · 매편달걀개구 이(5.6.13.15.18) · 깍두기(9) · 아몬드후레이크/우유(2.5.6)	· 영양닭죽(15) · 배추김치(9) · 그릭요거트(2) · 빅땅콩샌드 (1.2.4.6.16) · 씨없는포도	· 친환경백미밥 · 삼색수제비국 (1.5.6) · 참치김치볶음 (5.6.9.13.16.18) · 스펀달걀전/케 첩 (1.2.5.6.10.12.15. 16) · 깍두기(9) · 초코에너지바 (2.5)	· 친환경잡곡밥 (5) · 새알만두떡국 (1.5.6.10.15.16.1 8) · 돼지훈제부추 볶음 (5.6.10.13.18) · 고구마치즈그 라탕(1.2.5) · 배추김치(9) · 끼리답앤크런 치(플레 인)(1.2.5.6)	· 친환경백미밥 · 배추된장국(5.6) · 산적데리야끼조 림 (2.5.6.10.12.13.1 5.16.18) · 청포묵상추무침 (5.6.13) · 하트뮤즐리멸치 볶음(5.6.13) · 깍두기(9)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	12.8	762.4	693.5	870.6	822.8	970.1	658.1	
탄수화물(g)			52.6	105.2	87.2	113.8	112.8	116.4	83.7	
단백질(g)	19.32	19.32	15.0	40.2	34.9	23.8	25.6	28.5	21.8	
지방(g)			32.3	17.8	21.1	34.5	29.5	43.2	25.3	
비타민A( $\mu$ g RAE)	151.94	219.61	214.2	405.6	399.8	82.7	102.2	80.6	49.5	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	1.1	0.6	0.2	0.8	0.1	0.2	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	1.1	1.0	0.3	0.4	0.1	0.2	
비타민C(mg)	26.70	33.40	19.9	31.5	26.3	6.1	28.0	7.6	10.0	
칼슘(mg)	234.00	267.00	199.6	357.2	261.6	141.7	106.5	131.2	68.3	
철분(mg)	3.70	4.70	2.5	4.4	3.7	0.6	2.1	1.7	1.1	

\* 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.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,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 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				06월 17일(월)	06월 18일(화)	06월 19일(수)	06월 20일(목)	06월 21일(금)	06월 22일(토)	06월 23일(일)
				· 친환경찰흑미밥 · 건새우아욱된장국(5.6.9) · 매크롬나물무침(5) · 돈육잡채(5.6.10.13) · 콘치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 바닐라크림동카롱(1.2.6)	· 친환경찰보리밥 · 부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) · 쇠갓두부무침(5) · 돈육당면볶음(5.6.10.13.18) · 녹두만두전(1.5.6.10) · 깍두기(9) · 임실팔기요거트(2)	· 햅야채볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16) · 무채된장국(5.6) · 비빔야채만두(1.5.6.10.13.15.16.18) · 유자단무지맛살냉채(1.5.6.10.16) · 소시지메추리알볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 배추김치(9)	· 친환경백미밥 · 맑은미역국(5.6) · 두부양념조림(5.6.13) · 건취나물볶음(5.6.13) · 돈육콩나물볶음(5.6.10.13) · 배추김치(9) · 참깨바हु쿰헨(5)	· 추가밥 · 유부우동(5.6) · 꼬들단무지무침 · 타코야끼(1.5.6.17) · 5마리통새우꼬치/칠리소스(8.9) · 배추김치(9) · 짜먹는요구르트(2)	· 친환경백미밥 · 얼큰북어국 · 오리훈제/머스타드(1.5.6.13) · 열무된장무침(5.6.13) · 파래오징어까스/케첩(1.5.6.12.17.18) · 배추김치(9)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	7.8	846.0	751.0	817.1	775.4	747.0	680.1	
탄수화물(g)			56.2	134.2	97.5	126.1	89.7	101.5	69.5	
단백질(g)	19.32	19.32	18.1	30.7	38.7	27.4	42.4	37.7	37.7	
지방(g)			25.6	22.2	21.8	22.5	26.4	18.3	27.3	
비타민A(μg RAE)	151.94	219.61	155.6	261.0	107.6	205.2	141.8	62.3	89.1	
티아민(mg)	0.31	0.37	1.5	0.5	0.9	1.0	1.1	4.0	0.4	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.5	0.8	0.7	0.6	0.4	0.6	
비타민C(mg)	26.70	33.40	34.8	24.1	25.3	114.1	5.5	5.1	250.4	
칼슘(mg)	234.00	267.00	203.7	195.8	113.7	182.2	329.0	197.6	93.0	
철분(mg)	3.70	4.70	4.2	4.3	3.7	5.7	5.2	2.2	3.8	

\* 에너지는 권장섭취량의 ±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,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				06월 17일(월)	06월 18일(화)	06월 19일(수)	06월 20일(목)	06월 21일(금)	06월 22일(토)	06월 23일(일)
				· 로제파스타 (1.2.5.6.12.13.15. 16.18) · 크림스프 (2.5.6.13.16) · 오이피클 · 양배추샐러드 (1.2.5.11.12) · 경양식돈까스/ 소스(1.2.5.6.10) · 배추김치(9) · 델몬트오렌지 (13)	· 친환경백미밥 · 순두부찌개 (5.6.16.18) · 연근흑임자소 스무침(1.5) · 볼케이노오리 불고기(5.6.13) · 고등어카레구 이 (2.5.6.7.12.13.16. 18) · 배추김치(9) · 플라워파이/슈 가파우더 (1.2.5.6.13)	· 친환경잡곡밥 (5) · 순살시래기감 자탕(10.13) · 미역국수야채 무침(5.6.13) · 매콤제육볶음 (5.6.10.13) · 김부각(5.6) · 배추김치(9) · 찌어먹는스트 링치즈(2)	· 친환경백미밥 · 맑은소고기샤 브샤브국(5.6.16) · 치커리겉절이 (5.6.13) · 어묵피망볶음 (2.5.6.8.12.13.16) · 조랭이떡닭볶 음(5.6.13.15.18) · 배추김치(9) · 곤약젤리(청포 도)	· 친환경잡곡밥 (5) · 얼큰김치국(9) · 시래기나물 (5.6.13) · 오징어야채볶 음/소면 (5.6.13.17.18) · 바사삭나쵸치 킨너겟 (1.2.5.6.8.12.15) · 깍두기(9)		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	28.0	1,179.3	984.7	1,049.5	812.8	647.5		
탄수화물(g)			51.3	133.3	103.5	147.4	111.8	97.2		
단백질(g)	19.32	19.32	16.8	22.6	40.7	58.5	41.5	30.7		
지방(g)			31.9	61.9	43.5	23.5	21.3	13.6		
비타민A( $\mu$ g RAE)	151.94	219.61	170.3	152.3	83.1	271.4	223.3	121.3		
티아민(mg)	0.31	0.37	0.9	1.3	0.8	1.5	0.5	0.5		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.7	0.4	1.0	0.9	0.8	0.4		
비타민C(mg)	26.70	33.40	36.4	117.2	10.9	18.0	22.1	13.8		
칼슘(mg)	234.00	267.00	174.9	316.6	97.6	243.6	121.0	95.6		
철분(mg)	3.70	4.70	3.8	3.3	5.6	4.8	3.4	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,우렁쉥이,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/얼갈이배추/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