

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				03월 31일(월)	04월 01일(화)	04월 02일(수)	04월 03일(목)	04월 04일(금)	04월 05일(토)	04월 06일(일)
				· 친환경잡곡밥 (5) · 누룽지 · 야채달걀말이 (1) · 매콤닭봉그릴 구이 (2.5.6.12.13.15.18) · 예코들기름김 · 배추김치(9)	· 참치야채죽 (5.16.18) · 배추김치(9) · 시리얼/우유 (2.5.6) · 어니언베이글/ 대파크림치즈 (1.2.5.6.10) · 굴	· 친환경백미밥 · 얼큰김치국(9) · 고추장돼지불 고기 (5.6.10.13.18) · 멸치호두조림 (5.6.13.14) · 로제계란함박 (1.2.5.6.7.10.16) · 깍두기(9) · 떡먹는요플레 토핑(2)	· 친환경잡곡밥 (5) · 매콤콩나물복 어국(5) · 꽃맛살샐러드 (1.5.6.8.9.13) · 오븐피자등심 돈까스 (1.2.5.6.10.12) · 배추김치(9) · 콘푸레이크/우 유(2.5.6)	· 친환경백미밥 · 사골곰탕/소면 (5.6.13.16) · 돼지갈비떡찜 (5.6.10.13.18) · 스크램블에그 (1.2) · 불고기치즈브 레드 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 배추김치(9)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 무말랭이무침 · 햄맛살볶음 (1.2.5.6.10.15.16) · 오코노미야키카 츠(1.5.6.10) · 배추김치(9)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	10.2	787.9	679.3	741.2	820.0	995.1	779.8	
탄수화물(g)			51.0	80.2	110.2	104.2	106.9	102.9	79.5	
단백질(g)	19.78	19.78	20.2	48.4	23.0	42.3	33.8	52.2	22.4	
지방(g)			28.8	27.1	15.7	16.9	27.6	39.0	39.9	
비타민A(μ g RAE)	151.58	219.14	401.9	245.1	733.2	178.9	694.7	157.6	42.3	
티아민(mg)	0.30	0.37	1.2	0.4	1.9	1.0	1.5	1.2	0.3	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.8	0.6	1.0	0.6	1.0	0.9	0.2	
비타민C(mg)	26.55	33.40	32.3	5.2	84.1	10.1	58.4	3.7	1.9	
칼슘(mg)	231.13	265.58	299.3	97.2	280.7	291.0	525.3	302.4	74.9	
철분(mg)	3.65	4.65	3.4	3.6	3.6	2.6	3.8	3.6	4.6	

* 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/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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				03월 31일(월)	04월 01일(화)	04월 02일(수)	04월 03일(목)	04월 04일(금)	04월 05일(토)	04월 06일(일)
				· 친환경찰현미밥 · 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.16) · 두부양념조림 (5.6.13) · 시금치나물 · 숯불닭갈비 (2.5.6.12.13.15.16.18) · 깍두기(9) · 딸기	· 친환경찰보리밥 · 순두부찌개 (5.6.16.18) · 콩나물무침(5) · 콜드셀러파스타 (소)(1.2.5.6.8.12.13.15.16) · 수제떡갈비/소스 (5.6.10.12.15.16.18) · 배추김치(9) · 초코쌀빵(2.5)	· 추가밥 · 얼큰미나리샤브칼국수(5.6.16) · 김치왕교자만두(1.5.6.10.18) · 간장무채장아찌 · 회오리감자 (2.5.6) · 보쌈김치(9) · 요구르트(2)	· 친환경백미밥 · 건새우미역국(9) · 양배추찜/쌈장 (4.5.6) · 매콤제육볶음 (5.6.10.13.18) · 밥에싸먹는햄 (1.2.5.6.10.15.16) · 배추김치(9) · 찜어먹는스트링치즈(2)	· 참치마요덮밥 (1.5.6.13.16.18) · 팽이버섯미소된장국(5.6) · 방울토마토보코치니샐러드 (2.12.13) · 트리플볼고기 피자 (2.5.6.10.12.15.16.18) · 배추김치(9) · 소금우유그룹 통카롱(1.2.6)	· 친환경백미밥 · 시래기된장국 (5.6) · 양념깻잎지 · 돈육채피망볶음 (5.6.10.13.18) · 마늘햄구이/케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16) · 배추김치(9)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	9.1	829.9	805.6	924.2	639.8	784.9	534.3	
탄수화물(g)			53.8	102.4	101.1	157.7	80.0	93.9	70.2	
단백질(g)	19.78	19.78	16.3	39.7	28.1	26.1	38.1	29.8	32.9	
지방(g)			30.0	28.7	32.7	20.3	17.6	33.3	12.2	
비타민A(μ g RAE)	151.58	219.14	116.4	233.3	58.9	78.4	110.9	100.6	152.1	
티아민(mg)	0.30	0.37	0.8	0.5	1.8	0.3	0.9	0.4	0.9	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.5	0.7	0.4	0.5	0.4	0.6	0.6	
비타민C(mg)	26.55	33.40	31.0	83.8	19.4	7.8	35.1	9.0	15.6	
칼슘(mg)	231.13	265.58	169.7	135.5	121.0	137.6	167.6	286.9	103.6	
철분(mg)	3.65	4.65	3.4	3.8	4.1	3.5	2.1	3.6	2.7	

* 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,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 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				03월 31일(월)	04월 01일(화)	04월 02일(수)	04월 03일(목)	04월 04일(금)	04월 05일(토)	04월 06일(일)
				· 친환경백미밥 · 조랭이떡미역 국 · 고등어김치조림(5.6.7.9.13) · 청포묵/양념장(5.6.13) · 돼지훈제부추볶음(5.6.10.13.18) · 깍두기(9) · 스모어크리스파꾸키(2.5.6.16)	· 친환경백미밥 · 맑은감자국 · 치커리유자청무침(1.2.5.6) · 매콤오리야채볶음(5.6.13.18) · 오징어문어항바/머스타드(1.5.6.13.17) · 배추김치(9) · 감귤주스(13)	· 친환경백미밥 · 가쓰오유부장국(5.6) · 치킨마크니커리(2.5.6.12.15) · 꼬들단무지무침 · 망고샐러드(1.2.5.6) · 단호박크로켓/케첩(5.6.12) · 배추김치(9)	· 친환경백미밥 · 열무된장국(5.6) · 취나물된장무침 · 매콤김치볶음(5.6.9.13.18) · 순살치킨/양념소스(1.2.5.6.12.15) · 깍두기(9) · 미니슈림파이(1.2.5.6)	· 친환경잡곡밥(5) · 두부김치국(5.9) · 미트볼떡데리야끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16) · 숙주미나리무침 · 어니언치킨브레스트(1.2.5.13.15) · 깍두기(9)		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	-0.4	700.6	914.7	672.9	746.6	603.8		
탄수화물(g)			52.7	86.2	120.7	102.8	92.3	73.5		
단백질(g)	19.78	19.78	17.3	32.0	33.0	23.2	34.1	34.3		
지방(g)			30.0	24.7	32.6	18.4	26.3	18.2		
비타민A(μg RAE)	151.58	219.14	133.9	78.6	93.3	201.1	235.6	61.2		
티아민(mg)	0.30	0.37	1.1	0.3	3.8	0.6	0.4	0.4		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.5	0.5	0.9	0.2	0.7	0.3		
비타민C(mg)	26.55	33.40	17.3	10.5	33.8	20.4	11.3	10.4		
칼슘(mg)	231.13	265.58	118.4	93.9	82.7	119.0	204.1	92.3		
철분(mg)										

* 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 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