

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량				8월 12일(월)	8월 13일(화)	8월 14일(수)	8월 15일(목)	8월 16일(금)	8월 17일(토)	8월 18일(일)
				· 친환경백미밥 · 맑은미역국 13. · 감자채피망볶음 · 피자돈까스/소스 1.2.5.6.10.12.13.15.16. 18. · 배추김치 9.13. · 키워사과주스 5.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 오징어무국 17. · 아몬드후레이크/우유 2.5.6.13. · 돼지갈비떡찜 10. · 멸치땅콩볶음 4.13. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 맑은콩나물국 5. · 초코ček스/우유 2.5.6.13. · 파르멜레이트볼 1.5.6.10.15.16. · 밥에싸먹는햄 2.6.10. · 배추김치 9.13.				
				· 단호박카레라이스 2.5.6.13.16. · 유부된장국 5.6.18. · 부추겉절이 · 탕수육/후르츠소스 1.5.6.10.11.12.13.16.1 8. · 배추김치 9.13. · 초코우유 2.5.	· 추가밥 · 잔치국수/양념장 5.6.9.13.18. · 오이무침 · 감자채치즈전 1.2.6.9.13.17.18. · 별이된멘츠카츠/소스 1.5.6.10.13.15.16. · 깍두기 9.13.					
				· 친환경잡곡밥 5. · 아욱된장국 5.6.18. · 찰순대찜+깨소금 6.10. · 어묵떡볶이 1.2.5.6.13.16. · 김말이튀김/소스 1.5.6.16.18. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 얼큰버섯국 · 근대나물 · 미역국수야채무침 · 돈육참스테인크 1.2.5.6.10.12.13.16. · 배추김치 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
뱀장어/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				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
콩				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
비고										
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	750.00	750.00	1.5	744.2	732.8	710.4				
탄수화물(g)			71.5	105.0	132.1	94.8				
단백질(g)	19.00	19.00	16.2	27.0	26.7	30.7				
지방(g)			12.3	8.0	10.1	6.7				
비타민 A(R.E)	165.45	232.45	353.8	349.7	357.8	836.9				
티아민(mg)	0.28	0.34	0.5	0.3	0.6	0.3				
리보플라빈 (mg)	0.34	0.40	0.3	0.3	0.2	0.7				
비타민C(mg)	25.00	33.40	33.6	31.8	35.3	36.8				
칼슘(mg)	244.87	293.96	212.3	267.1	157.4	352.9				
철분(mg)	3.97	5.34	4.6	3.9	5.3	7.1				

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