

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량				9월 20일(월)	9월 21일(화)	9월 22일(수)	9월 23일(목)	9월 24일(금)	9월 25일(토)	9월 26일(일)			
							·친환경잡곡밥(5.) ·건설우미역국(9.13.) ·크리스피치킨까스/머스터드(1.5.6.13.15.18.) ·알감자꼬치(1.5.6.) ·배추김치(9.13.) ·카야잼파이(1.2.5.6.13.)			·친환경백미밥 ·소고기야채죽(16.) ·연근조림(5.6.13.18.) ·황금알카츠/케첩(1.5.6.10.12.) ·배추김치(9.13.) ·떠먹는요구르트(말기)(2.)	·친환경잡곡밥(5.) ·모듬버섯무국(2.6.10.12.13.15.) ·비엔나케첩조림(1.5.6.10.12.) ·사각취포볶음 ·불닭스테이크/고구마무스(1.2.5.6.11.12.13.15.16.18.) ·배추김치(9.13.)	·친환경잡곡밥(5.) ·삼색수제비국(1.5.6.) ·근대나물 ·실곤약야채무침(5.6.13.) ·오리훈제부추볶음(5.6.9.12.13.17.18.) ·배추김치(9.13.)	·친환경백미밥 ·순두부김치국(5.9.13.18.) ·미나리초무침(5.6.) ·데리야기달걀개구이(5.6.13.15.) ·스팸달걀전/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) ·깍두기(9.13.)
							·친환경흑미밥 ·돈육김치찌개(9.10.13.18.) ·간장순살양념찜닭(5.6.8.13.15.) ·키치리무생채(13.) ·크림치즈고로케/케첩(1.2.5.6.10.12.16.) ·깍두기(9.13.) ·닥터캡슐(2.)			·친환경잡곡밥(5.) ·어묵무국(1.5.6.13.16.) ·돈사태감자찜(5.6.10.) ·콩나물무침(5.) ·바삭한치킨너겟/머스타드(1.2.5.6.13.15.16.18.) ·배추김치(9.13.) ·달고나우유마카롱(1.2.6.)	·친환경잡곡밥(5.) ·삼색수제비국(1.5.6.) ·근대나물 ·실곤약야채무침(5.6.13.) ·오리훈제부추볶음(5.6.9.12.13.17.18.) ·배추김치(9.13.)	·친환경백미밥 ·버섯된장국(5.6.18.) ·감자조림(5.6.) ·푸실리샐러드(1.5.6.13.) ·단양마늘떡갈비/케첩(1.5.6.10.12.13.15.16.) ·배추김치(9.13.)	
							·친환경백미밥 ·아욱된장국(5.6.18.) ·숙주나물 ·돈육낙지볶음(10.) ·콘치즈구이(1.2.5.13.) ·배추김치(9.13.)			·친환경잡곡밥(5.) ·돈등뼈시래기감자탕(9.10.13.18.) ·상추겉절이(5.6.13.) ·오징어링/케첩(1.5.6.12.17.) ·매콤달다리구이(1.5.13.15.) ·배추김치(9.13.)	·친환경백미밥 ·무채된장국(5.6.18.) ·사과소스미트볼(1.5.6.10.15.16.) ·도토리묵/양념장(5.) ·달걀카레볶음(2.5.6.13.15.16.) ·배추김치(9.13.)	·친환경잡곡밥(5.) ·부추달걀국(1.) ·편마로우/소스(1.5.6.10.12.13.18.) ·삼치구이(5.6.) ·배추김치(9.13.) ·방울토마토(12.)	
식재료	원산지	원산지	원산지										
쌀	국내산	국내산	국내산										
김치류/고춧가루	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산										
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/수입산(호주산)	국내산(한우)/수입산(호주산)	국내산(한우)/수입산(호주산)										
돼지고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산										
닭고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산										
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산										
뱅장어/가공품	국내산	국내산	국내산										
낙지/가공품	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)										
명태/가공품	수입산(러시아)	수입산(러시아)	수입산(러시아)										
고등어/가공품	국내산	국내산	국내산										
갈치/가공품	수입산(세네갈)	수입산(세네갈)	수입산(세네갈)										
오징어/가공품	국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산										
꽃게/가공품	국내산	국내산	국내산										
두부/콩	국내산	국내산	국내산										
다량어	원양산	원양산	원양산										
아귀	국내산	국내산	국내산										
쭈꾸미	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	2.7			758.2	741.8	720.4	730.6				
탄수화물(g)			59.3			122.3	102.1	84.1	110.8				
단백질(g)	19.32	19.32	20.8			38.2	40.4	30.9	32.9				
지방(g)			19.9			12.7	20.7	30.2	18.8				
비타민 A(R.E)	151.78	219.41	201.9			318.5	85.2	285.9	24.2				
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5			0.4	0.6	0.5	0.7				
리보플라빈(mg)	0.35	0.40	0.5			0.5	0.4	0.5	0.5				
비타민 C(mg)	26.57	33.40	9.0			11.5	6.5	41.6	6.5				
칼슘(mg)	231.97	266.21	171.5			259.6	83.4	169.9	76.5				
철분(mg)	3.65	4.63	2.7			2.6	2.7	3.9	4.7				

* 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