

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량				7월 19일(월)	7월 20일(화)	7월 21일(수)	7월 22일(목)	7월 23일(금)	7월 24일(토)	7월 25일(일)
				· 친환경잡곡밥(5.) · 미역들깨국 · 야채계란말이(1.) · 채다치조속속함박/소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 한라봉틀케이크 (1.2.5.6.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 배추들깨국 · 비엔나케첩조림 (2.6.10.12.13.15.) · 간장돼지불고기 (5.6.9.10.12.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 참외	· 친환경백미밥 · 곰탕/소면 (1.2.5.6.16.18.) · 돈육오징어볶음(10.17.) · 사각쥐포볶음 · 깍두기(9.13.) · 초코칩스/우유 (2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 얼큰버섯국 · 갯순나물 · 바삭한치킨너겟/머스타드 (1.2.5.6.13.15.16.18.) · 허브칼집소세지/케첩 (2.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 흑임자계죽 · 돈사태야채볶음 (5.6.10.) · 새송이애호박볶음 (9.13.) · 배추김치(9.13.) · 콘푸레이크/우유 (2.5.6.13.)		
				· 친환경보리밥 · 순두부찌개(5.9.13.) · 시금치나물 · 까르보순살찜닭(15.) · 하트치즈연어까스/타르소스(1.2.5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 수제딸기칩톡톡딸기라떼(1.2.)	· 친환경백미밥 · 근대된장국(5.6.18.) · 해물콩나물찜 (5.9.13.17.) · 참나물무침 · 정통함박스테이크/양송이소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 단호박카레라이스 (2.5.6.13.16.) · 맑은콩나물국(5.) · 단무지무침 · 비빔야채왕만두 (1.5.6.10.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 키위사과주스(5.13.)	· 친환경흑미밥 · 견세우미역국(9.13.) · 콩나물무침(5.) · 돈육떡볶음(5.6.10.) · 달콤매콤달고치 (5.6.15.) · 깍두기(9.13.) · 짜먹는워터젤리(포도)	· 친환경잡곡밥(5.) · 배추된장국(5.6.18.) · 삼치무조림(5.6.) · 고춧잎나물 · 오리훈제콩나물볶음 (5.13.) · 배추김치(9.13.)		
				· 친환경잡곡밥(5.) · 참치김치찌개 (9.13.18.) · 오리훈제부추볶음 (5.6.9.12.13.17.18.) · 다시마부각 · 스펀김자구이 (1.2.5.6.10.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 호박된장국(5.6.18.) · 숙갓두부무침(5.) · 돈육잡채 (5.6.8.10.13.18.) · 깍소새우 (1.5.6.9.12.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 꼬치어묵국 (1.5.6.13.16.) · 실곤약야채무침 (5.6.13.) · 멸치파리고추볶음 (5.13.) · 콘치즈어니언돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18.)	· 친환경백미밥 · 새알만두달걀국 (1.5.6.10.13.16.18.) · 돼지갈비감자찜 (5.6.10.) · 치커리사과무침 · 크림떡볶이(2.10.) · 배추김치(9.13.)			
				식재료	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/콩	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			
다량어	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	권장 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	-0.1	798.0	717.5	692.0	686.9	753.9		
탄수화물(g)			58.8	101.2	112.4	113.3	103.5	95.9		
단백질(g)	19.32	19.32	21.4	47.1	42.6	18.3	43.9	39.3		
지방(g)			19.8	24.0	10.7	8.5	11.5	24.0		
비타민 A(R.E)	151.78	219.41	247.3	335.1	176.9	290.7	126.3	307.5		
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.5	0.4	0.5	0.8	0.5		
리보플라빈(mg)	0.35	0.40	0.5	0.6	0.3	0.3	0.6	0.5		
비타민 C(mg)	26.57	33.40	20.5	21.2	5.4	36.3	5.7	33.8		
칼슘(mg)	231.97	266.21	178.7	277.0	220.1	133.0	62.1	201.2		
철분(mg)	3.65	4.63	6.4	3.0	4.8	11.7	7.5	5.0		

\* 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) ⑳갯