

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서명여자고등학교

주간 학교급식 영양량	11월 27일(월)	11월 28일(화)	11월 29일(수)	11월 30일(목)			
		<ul style="list-style-type: none">· 친환경잡곡밥(5)· 맑은미역국(5.6)· 간장어묵조림(1.5.6.13)· 연양식반달불고기/소스(1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.15.16)· 배추김치(9)· 달콤촉촉소보로머핀(1.2.5.6)	<ul style="list-style-type: none">· 친환경백미밥· 순두부김치국(5.9.13)· 달걀장조림(1.5.6.13)· 매콤로제오리불고기(2.5.6.15.16.18)· 깍두기(9)· 오레오오즈/우유(2.5.6)	<ul style="list-style-type: none">· 친환경백미밥· 얼큰소고기무국(16)· 무말랭이무침· 수제소시지볶음(1.5.6.9.10.15.16)· 치킨까스/어니언소스(1.2.5.6.13.15)· 배추김치(9)			
		<ul style="list-style-type: none">· 친환경발아현미밥· 열무된장국(5.6)· 간장순살양념찜닭(5.6.13.15.18)· 애느타리버섯부추볶음· 고추잡채크로켓/케첩(5.6.10.12)· 배추김치(9)· 크림참쌀떡(1.2.5.6)	<ul style="list-style-type: none">· 콩파오치킨파스타(1.2.5.6.12.13.15.16.18)· 양송이스트프(2.5.6.13.16)· 앙상추샐러드/블루베리드레싱(1.2.5.6.12.13)· 소떡소떡/양념소스(1.2.5.6.10.12.15.16)· 치즈웨이감자(2.5.6)· 배추김치(9)· 얼라아브(망고)(13)	<ul style="list-style-type: none">· 친환경찰보리밥· 꼬치어묵국(2.5.6.16)· 실곤약야채무침(5.6.13)· 오리훈제콩나물볶음(5.6.13.18)· 호박나물(9)· 배추김치(9)· 초코풍당휘낭시에(1.2.6)			
		<ul style="list-style-type: none">· 친환경백미밥· 김치새알만두국(1.5.6.9.10.15.16.18)· 간장돼지갈비떡찜(5.6.10.13.18)· 청포묵상추무침(5.6.13)· 고추잡채/꽃빵(5.6.10.13.18)· 깍두기(9)· 오레오츄러스(1.2.5.6)	<ul style="list-style-type: none">· 친환경잡곡밥(5)· 시금치고추장국(5.6)· 멸치아몬드볶음(5.6.13)· 새우볼/질리소스(1.5.6.8.9)· 매콤닭봉그릴구이(2.5.6.12.13.15.18)· 배추김치(9)· 레드벨벳동카롱(1.2.5.6)	<ul style="list-style-type: none">· 친환경백미밥· 돼지고기짜글이찌개(5.6.9.10)· 새우콘브레드(1.2.5.6.9.12.13)· 매콤돈육버섯볶음(5.6.10.13.18)· 맛김· 깍두기(9)· 모구모구(5.13)			

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	9.8		691.0	1,020.0	695.6			
탄수화물(g)			56.3		108.7	142.1	89.5			
단백질(g)	19.32	19.32	18.2		32.7	39.2	38.0			
지방(g)			25.5		12.9	33.7	22.0			
비타민 A(mg)	151.94	219.61	131.8		132.5	111.3	151.5			
티아민(mg)	0.31	0.37	0.4		0.4	0.2	0.4			
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.5		0.4	0.4	0.7			
비타민 C(mg)	26.70	33.40	88.9		9.8	30.4	226.6			
칼슘(mg)	234.00	267.00	134.1		95.5	99.4	207.6			
철분(mg)	3.70	4.70	3.5		3.1	2.9	4.5			

★ 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) 낱치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뽕장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁행이,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

* 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 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.