

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량				7월 15일(월)	7월 16일(화)	7월 17일(수)	7월 18일(목)	7월 19일(금)	7월 20일(토)	7월 21일(일)
				· 친환경백미밥 · 호박된장국 5.6.18. · 알감자조림 5.6. · 닭고기땅콩소스무침 4.5.13.15. · 깐통두부강정 5.6.12.13.18. · 배추김치 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 들깨배추국 · 비엔나케첩조림 2.6.10.12.13.15. · 간장돼지불고기 10. · 배추김치 9.13. · 오겹초코모찌롤 1.2.5.6.13.	· 친환경백미밥 · 콘푸레이크/우유 2.5.6.13. · 매콤콩나물국 5. · 미트볼야채조림 1.2.5.6.10.13.15.16.18. · 두부달걀전/양념장 1.5. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 소고기버섯죽 16. · 오레오오즈/우유 2.5.6.13. · 배추김치 9.13. · 크리미어니언핫도그 1.2.5.6.10.13.15.18. · 조각메론	· 친환경백미밥 · 복어무국 13. · 미니돈까스/케첩 1.5.6.10.13.15.16. · 밥에싸먹는햄 2.6.10. · 배추김치 9.13. · 간장깻잎지 13.18.	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 스펀구이/케첩 2.6.10.12.13. · 부추겉절이 · 치킨텐더/머스타드 1.2.5.6.13.15.16. · 배추김치 9.13.	
				· 친환경기장밥 · 건새우미역국 9.13. · 돈등뼈김치찜 9.10.13.18. · 어묵잡채 1.5.6.8.13.16. · 깻잎전 1.5.6.10.15.16. · 배추김치 9.13. · 청포도폴리도 5.	· 고추참치비빔밥/김가루 1.5.12.13. · 유부된장국 5.6.18. · 숙주나물 · 계란후라이 1. · 새우튀김/타르소스 1.5.6.9.13. · 배추김치 9.13. · 오렌지주스 5.13.	· 하이라이스 1.2.5.6.10.12.13.16. · 쪽파계란국 1. · 할라피뇨함박스테이크/소스 1.5.6.10.12.13.15.16.18. · 핫도그/케첩 1.2.5.6.10.12.13.16. · 무생채 13. · 배추김치 9.13.	· 친환경흑미밥 · 도토리묵오이냉국 3.5. · 참치김치볶음 9.13.18. · 닭살카레볶음 2.5.6.13.15.16. · 맛김 13. · 배추김치 9.13. · 초코크림케이크 1.2.5.6.13.	· 오므라이스/케첩 1.2.6.10.12.13. · 모듬버섯무국 · 양상추샐러드/키워드레싱 1.2.5.12. · 미트볼그라탕 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. · 배추김치 9.13. · 던킨도넛 1.2.5.6.13.		
				· 친환경잡곡밥 5. · 미니우동국 5.6. · 호박나물 9.13. · 오리훈제부추무침 5.6.13.18. · 삼치구이 · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 두부김치국 5.9.13.18. · 청포묵/양념장 5. · 오징어떡볶음 13.17. · 떡갈비데리야끼조림 2.5.6.10.13.15.16.18. · 깍두기 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 배추된장국 5.6.18. · 고구마생크림샐러드 1.2.5.13. · 멸치파리고추볶음 5.13. · 돈까스만두/소스 1.5.6.10.12.13. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 청국장찌개 5.9.13.18. · 미나리초무침 5.6. · 생선까스/타르소스 1.2.5.6.13.18. · 돈육야채볶음 10. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 새알만두떡국 1.5.6.10.13.16.18. · 콩치킨김치조림 9.13.18. · 안동닭찜 5.8.15. · 배추김치 9.13. · 치즈스틱 1.2.6.		
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	5.0	810.5	726.4	813.4	731.9	854.8	807.3	
탄수화물(g)			53.5	114.0	96.2	103.4	86.5	91.1	115.3	
단백질(g)	19.00	19.00	21.6	36.8	34.4	31.4	47.1	49.0	44.7	
지방(g)			24.9	19.0	15.0	28.7	20.6	18.3	16.9	
비타민 A(R.E)	165.45	232.45	382.2	254.3	465.4	368.7	234.9	587.5	366.8	
티아민(mg)	0.28	0.34	1.7	0.7	0.2	1.1	0.5	6.0	0.6	
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.6	0.5	0.7	0.4	0.7	0.6	0.5	
비타민C(mg)	25.00	33.40	41.9	20.5	57.0	29.2	46.3	56.6	47.1	
칼슘(mg)	244.87	293.96	177.5	342.6	125.1	100.7	123.8	195.3	105.0	
철분(mg)	3.97	5.34	5.2	5.4	4.5	6.0	4.9	5.3	4.4	

* 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 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함)