

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량							5월 1일(수)	5월 2일(목)	5월 3일(금)	5월 4일(토)	5월 5일(일)
							· 친환경백미밥 · 시금치된장국 5.6.18. · 돼지갈비감자찜 10. · 두부달걀전/양념장 1.5. · 배추김치 9.13. · 아몬드머핀 1.2.5.6.13.	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 아몬드후레이크/우유 2.5.6.13. · 치킨데리야끼볶음 5.6.13.15. · 피자토스트 1.2.5.6.10.12.13. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 얼큰버섯국 · 스크램블에그 1. · 허브칼집소세지/케첩 2.6.10.12.13.15. · 배추김치 9.13. · 오렌지	· 친환경백미밥 · 얼큰김치국 9.13.18. · 취나물무침 · 야채계란말이 1. · 개살까스/소스 1.2.5.6.8.9.10.13.15.16.17.18. · 깍두기 9.13.	· 친환경백미밥 · 호박된장국 5.6.18. · 콘푸레이크/우유 2.5.6.13. · 명엽채조림 5.6.13. · 미니돈까스/케첩 1.5.6.10.13.15.16. · 배추김치 9.13.
							· 친환경강황밥 · 어묵무국 1.5.6.13.16. · 봄동된장무침 5.6.18. · 파래오징어까스/소스 1.5.6.13.17.18. · 돼지고기오븐구이/쌈장 2.5.6.10.16.18. · 배추김치 9.13. · 청사과에이드	· 낙지비빔밥/김가루 5.13. · 근대된장국 5.6.18. · 야채계란찜 1.2. · 메밀김치전병 2.3.5.6.16.18. · 배추김치 9.13. · 레드핑크볼라썸 11.	· 추가밥 · 해물짬뽕면 1.5.6.9.13.17.18. · 단무지무침 · 명란군만두 1.5.6.10.13.16.18. · 배추김치 9.13. · 포켓팝콘 2.5.16.	· 친환경잡곡밥 5. · 콩나물계란국 1.5. · 가지미무조림 5.6. · 시금치나물 · 치즈돈까스/소스 1.2.5.6.10.13.15. · 배추김치 9.13.	· 친환경흑미밥 · 육개장 2.5.6.13.16.18. · 새송이버섯무침 · 치킨너겟/머스타드 1.2.5.6.13.15.16.18. · 돼지훈제바비큐 1.5.10.13. · 배추김치 9.13.
							· 친환경잡곡밥 5. · 감자수제비국 5.6. · 속갯나물 · 오리야채볶음 · 밥에싸먹는햄 2.6.10. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 견세우미역국 9.13. · 묵은지달걀찜 9.13.15.18. · 떡갈비데리야끼조림 2.5.6.10.13.15.16.18. · 깍두기 9.13. · 키위사과주스 5.13.	· 친환경백미밥 · 팽이버섯된장국 5.6.18. · 돈등뼈감자찜 5.6.10. · 토마토스파게티 1.2.5.6.12.13.18. · 배추김치 9.13. · 크림치즈파이 1.2.5.6.13.	· 친환경백미밥 · 머위들깨국 · 느타리버섯장조림 5.6. · 후라이드닭꼬치 5.6.12.15.16.18. · 돈육떡볶음 10. · 배추김치 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 소고기무국 2.5.16.18. · 시래기고등어조림 7.9.13.18. · 치즈달볶음 2.15. · 아삭이고추된장무침 · 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					수입산/연두부:국내산	수입산/연두부:국내산	수입산/연두부:국내산	수입산/연두부:국내산	수입산/연두부:국내산	수입산/연두부:국내산	수입산/연두부:국내산
콩					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
비고											
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	750.00	750.00	4.5	822.6	744.4	801.6	887.5	802.6	766.4	760.0	
탄수화물(g)			51.1	89.8	87.2	84.3	66.2	91.0	96.9	78.1	
단백질(g)	19.00	19.00	24.8	56.4	40.7	45.0	24.9	35.8	39.6	45.1	
지방(g)			24.1	11.6	29.2	8.9	11.5	23.2	10.8	29.1	
비타민 A(R.E)	165.45	232.45	229.0	298.0	242.5	118.9	601.5	67.5	186.0	88.4	
티아민(mg)	0.28	0.34	3.3	0.3	0.7	20.2	0.2	0.4	0.3	1.1	
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	2.3	0.6	0.6	12.5	0.7	0.1	0.7	0.7	
비타민C(mg)	25.00	33.40	52.5	21.8	61.6	80.0	76.3	27.6	28.5	71.5	
칼슘(mg)	244.87	293.96	144.4	132.7	133.5	114.6	341.5	112.4	130.0	46.0	
철분(mg)	3.97	5.34	11.5	7.8	3.9	6.3	39.0	10.1	9.4	3.9	

\* 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 ⑬야황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함)