

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량					3월 21일(월)	3월 22일(화)	3월 23일(수)	3월 24일(목)	3월 25일(금)	3월 26일(토)	3월 27일(일)
					· 친환경백미밥 · 부대찌개 (2.6.9.10.13.18.) · 새송이장조림(5.6.) · 오리훈제숙주볶음 (5.6.9.12.13.17.18.) · 깍두기(9.13.) · 콘푸레이크/우유 (2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 두부된장국(5.6.18.) · 야끼소바볶음우동 (5.6.9.12.13.17.18.) · 매크몬육버섯볶음 (5.6.10.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 크루와상/말기름 (1.2.5.6.13.)	· 소고기야채죽(16.) · 배추김치(9.13.) · 씨없는포도 · 달걀행지크로스트 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 초코칩스/우유 (2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 복어무국(13.) · 갈릭크림치생선까스/ 타르소스 (1.2.5.6.13.18.) · 데리야끼달걀개구이 (5.6.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 오레오오즈/우유 (2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 달걀떡국(1.) · 양념깎임지(13.18.) · 간장돼지갈비찜 (5.6.10.13.) · 두부담은찰도그를 (1.2.5.6.12.13.15.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 콩비지찌개 (5.9.10.13.18.) · 돌나물/초장 · 고구마함박스테이크/ 양송이소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 달콤한초칩머핀	· 친환경백미밥 · 소고기무국 (2.5.16.18.) · 깎순나물 · 도토리묵/양념장(5.) · 오징어야채볶음/소면 (1.5.6.13.17.) · 배추김치(9.13.)
					· 친환경흑미밥 · 냉이된장국(5.6.18.) · 돼지수육 (5.6.10.13.16.18.) · 비빔야채만두 (1.5.6.10.15.16.18.) · 상추/쌈장(5.6.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 떠먹는요구르트(딸 기)(2.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 돈육김치찌개 (9.10.13.18.) · 부추겉절이(5.6.) · 매크몬까보순살찜닭 (2.5.6.12.13.15.16.) · 스펀김자구이 (1.2.5.6.10.) · 깍두기(9.13.) · 브라우니 (1.2.5.6.13.16.)	· 짜장라이스 (5.6.10.13.16.) · 쪽파계란국(1.) · 단무지무침 · 등심탕수육/소스 (1.5.6.10.12.13.16.18.) · 플레로티치킨피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경보리밥 · 곰탕/소면 (1.2.5.6.16.18.) · 연두부/양념장(5.) · 미역줄기볶음(5.) · 연양식불고기육전/파 채 (1.5.6.11.12.13.15.16.) · 깍두기(9.13.) · 카스테라생크림파배 기(1.2.5.6.13.)	· 간장계란밥 (1.5.6.13.18.) · 열갈이된장국(5.6.18.) · 치커리무생채(13.) · 고추바사삭치킨/양념 소스 (1.5.6.12.13.15.16.18.) · 마늘햄구이/케첩 (6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 스위트플럼주스 (5.13.)	· 친환경백미밥 · 얼큰무채국 · 상추부추무침 · 감자채피망볶음 · 돈육야채볶음(5.6.10.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 건홍합맑은국(13.18.) · 쪽파무침 · 닭살카레볶음 (2.5.6.13.15.16.) · 후랑코스시지케첩볶 음(2.6.10.12.13.15.) · 배추김치(9.13.)
					· 친환경잡곡밥(5.) · 버섯들깨국 · 도토리묵야채무침 (5.6.) · 감자채전 (1.2.6.9.13.17.18.) · 치즈치킨까스/머스터 드(1.5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 해물짬뽕국 (6.9.13.17.18.) · 햄맛살볶음 (1.2.6.10.12.13.) · 김부각(5.) · 깍소새우 (1.5.6.9.12.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 맑은미역국(13.) · 건파래쪽파무침 · 춘천식달걀비(5.6.15.) · 등그랑방전 (1.2.5.6.10.12.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 참치마요주먹밥 (1.5.13.) · 크림스프 (2.5.6.13.16.) · 오이피클(13.) · 토마토미트스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.18.) · 더블치즈돈까스/소스 (1.2.5.6.10.11.12.13.18.)	· 친환경백미밥 · 오징어미나리국(17.) · 떡갈비데리야끼조림 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 콩나물겨자무침 (1.5.6.8.13.) · 삼치구이(5.6.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 물만두달걀국 (1.5.6.10.16.18.) · 갈치감자조림(5.6.) · 견고구마순볶음 · 간장오리불고기 (5.6.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 열무된장국(5.6.18.) · 속갓겉절이 · 참소라야채무침(18.) · 돈육샐스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16.) · 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
뱅장어/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	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	9.3	795.4	820.3	786.4	874.5	716.2	676.3	652.1
탄수화물(g)			57.2	109.5	121	115.3	122.9	90.9	105.2	72.8
단백질(g)	19.32	19.32	20.0	43.4	47.2	34.4	29.4	41.1	45.4	44.3
지방(g)			22.8	19.2	16.6	14.6	28.5	20.0	11.3	22.0
비타민 A(R.E)	151.94	219.61	220.1	120.5	141.2	503.7	89.2	246.1	134.7	103.7
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.8	0.7	0.6	0.5	0.6	0.8	0.4
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.5	0.4	0.5	0.6	0.3	0.7	0.7	0.3
비타민 C(mg)	26.57	33.39	16.2	18.6	15	23.4	5.8	18.4	18.8	22.0
칼슘(mg)	231.80	266.14	205.5	208.7	140.1	381	141.2	156.7	66.6	92.3
철분(mg)	3.65	4.63	4.8	5	6.1	3.4	4.2	5.3	3.4	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 ⑬야생산염 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑳갯