

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				08월 19일(월)	08월 20일(화)	08월 21일(수)	08월 22일(목)	08월 23일(금)	08월 24일(토)	08월 25일(일)
				· 친환경백미밥 · 무채들깨국 · 부추겉절이 (5.6.13) · 깻잎달걀말이 (1) · 어니언떡갈비 (1.2.5.6.10.13.16) · 배추김치(9)	· 친환경백미밥 · 열무된장국 (5.6) · 양념깻잎지 · 돈육숙주볶음 (5.6.10.13.18) · 배추김치(9) · 콘푸레이크/우유(2.5.6)	· 소고기버섯죽 (16) · 배추김치(9) · 그릭요거트/블루베리잼(2.13) · 멜론 · 치즈머핀 (1.2.5.6)	· 친환경잡곡밥 (5) · 매콤어묵국 (1.5.6) · 두부양념조림 (5.6.13) · 고구마순무침 (13) · 바사삭나초치킨너겟 (1.2.5.6.8.12.15) · 배추김치(9)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 돈등뼈감자찜 (5.6.10.13.18) · 무말랭이무침 · 콘치즈구이 (1.2.5.13) · 배추김치(9)	· 친환경백미밥 · 조랭이떡국 (1.13) · 돼지갈비김치찜 (5.6.9.10.13.18) · 근대된장무침 (5.6.13) · 깻두기(9) · 아몬드후레이크/우유(2.5.6)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	-5.2	656.5	644.8	636.6	710.8	815.7	808.8	
탄수화물(g)			58.0	81.5	96.1	113.8	98.4	105.6	113.6	
단백질(g)	19.32	19.32	15.5	25.8	36.4	12.9	28.6	29.1	34.3	
지방(g)			26.5	24.0	11.2	14.4	21.9	29.0	22.2	
비타민A( $\mu$ g RAE)	151.94	219.61	249.1	145.8	837.7	33.2	99.9	129.0	301.7	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.9	0.9	2.2	0.3	0.5	0.7	1.0	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.4	1.3	0.2	0.4	0.5	0.9	
비타민C(mg)	26.70	33.40	19.0	8.1	61.9	5.0	8.3	11.5	24.2	
칼슘(mg)	234.00	267.00	145.5	121.9	258.4	65.2	134.5	147.6	232.1	
철분(mg)	3.70	4.70	3.0	3.7	4.7	1.2	3.0	2.3	2.9	

\* 에너지는 권장섭취량의  $\pm 10\%$ , 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

★ 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) 납치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뽕장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁챙이,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 등에서 사용하는 배추/열갈이배추/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

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				08월 19일(월)	08월 20일(화)	08월 21일(수)	08월 22일(목)	08월 23일(금)	08월 24일(토)	08월 25일(일)
				· 친환경찰흑미밥 · 두부호박된장찌개 (5.6.9.16.17.18) · 돼지수육 (5.6.10.13) · 상추/쌈장 (4.5.6) · 풀면야채무침 (5.6.13) · 보쌈김치(9) · 수박	· 친환경찰보리밥 · 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.16) · 간장어묵볶음 (1.5.6.13) · 닭야채볶음 (5.6.13.15.18) · 김부각(5.6) · 깍두기(9) · 임실치즈핫도그 (1.2.5.6.10.12.16)	· 추가밥 · 얼큰미나리샤브칼국수(5.6.16) · 왕만두 (1.2.5.6.8.10) · 반달단무지 · 콩고물쫄면 · 바로우 (1.5.6.10.12.13.18) · 배추김치(9) · 주시쿨(11.12)	· 친환경발아현미밥 · 닭곰탕(15) · 아삭이고추된장무침(5.6.13) · 돈육야채볶음 (5.6.10.13.18) · 카레갈치구이 (2.5.6.12.13.16.18) · 깍두기(9) · 젤리블리(한라봉)	· 베이컨날치알김치볶음밥 (1.5.6.9.10.13.18) · 시금치된장국 (5.6) · 망고샐러드 (1.2.5.6) · 오지치즈후라이(1.2.5.6.10) · 오븐닭꼬치 (5.6.15) · 열무김치(9) · 동바나나우유(2)	· 친환경백미밥 · 버섯들깨국 · 하트치즈연어까스(1.2.5.6) · 어니언치킨브레스트(1.2.5.13.15) · 배추김치(9) · 떠먹는요구르트(탈기)(2)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	9.7	765.0	852.7	937.5	681.5	771.2	670.8	
탄수화물(g)			56.7	123.1	108.5	151.9	75.6	103.8	99.6	
단백질(g)	19.32	19.32	18.6	37.6	36.5	25.7	51.2	33.3	38.8	
지방(g)			24.7	12.7	29.5	24.0	17.3	25.4	12.2	
비타민A(μg RAE)	151.94	219.61	223.5	323.1	163.3	74.4	110.5	446.3	53.5	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.8	1.0	0.4	0.6	1.2	0.7	0.7	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.7	0.7	0.5	0.5	0.9	0.4	
비타민C(mg)	26.70	33.40	28.4	24.8	20.9	28.3	24.2	43.8	5.1	
칼슘(mg)	234.00	267.00	202.0	165.1	157.3	125.3	79.9	482.5	212.8	
철분(mg)	3.70	4.70	6.2	4.3	2.7	10.1	2.9	10.9	2.5	

\* 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

★ 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) 넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뽕장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁챙이,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 등에서 사용하는 배추/열갈이배추/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

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				08월 19일(월)	08월 20일(화)	08월 21일(수)	08월 22일(목)	08월 23일(금)	08월 24일(토)	08월 25일(일)
				· 친환경잡곡밥 (5) · 소고기무국 (13.16) · 삼치감자조림 (5.6.13) · 갯손나물(5.6) · 오리훈제버섯 볶음(5.6.13.18) · 배추김치(9) · 수제에그타르 트(1.2.5.6)	· 친환경백미밥 · 순대국 (2.5.6.10.13.16) · 돈육잡채 (5.6.10.13) · 마늘쫄면치볶 음(5.6.13) · 불닭스테이크/ 고구마무스 (1.2.5.6.12.15) · 배추김치(9)	· 친환경잡곡밥 (5) · 매콤콩나물국 (5) · 부추달걀찜 (1.2.5.6.18) · 단호박샐러드 (1.5.13) · 해물볶음우동 (5.6.9.13.17.18) · 배추김치(9) · 짜먹는요구르 트(2)	· 하이라이스 (1.2.5.6.10.12.16) · 건새우미역국 (9) · 치커리사과무 침(1.2.5.6) · 비엔나야채볶 음 (2.5.6.10.15.16) · 오징어링/케첩 (1.5.6.12.17) · 배추김치(9) · 러브팔미에파 이(2.5.6)	· 친환경잡곡밥 (5) · 순두부맑은국 (5) · 떡갈비데리야 끼조림 (5.6.10.13.15.16. 18) · 낙지야채볶음/ 소면(5.6.13.18) · 파래김자반 · 배추김치(9)		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	13.3	839.7	965.9	825.6	827.3	681.1		
탄수화물(g)			51.1	80.6	131.4	112.4	110.2	87.7		
단백질(g)	19.32	19.32	17.0	41.4	35.9	37.6	28.6	29.8		
지방(g)			32.0	38.2	32.2	22.9	29.8	22.1		
비타민A( $\mu$ g RAE)	151.94	219.61	224.0	189.3	176.3	395.5	201.0	157.8		
티아민(mg)	0.31	0.37	0.7	0.5	0.5	0.5	0.7	1.0		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.7	0.4	0.8	0.4	0.4		
비타민C(mg)	26.70	33.40	27.8	33.5	18.1	16.9	48.4	22.1		
칼슘(mg)	234.00	267.00	159.0	142.7	180.2	229.2	120.3	122.7		
철분(mg)	3.70	4.70	4.5	2.1	5.8	4.0	5.4	5.3		

\* 에너지는 권장섭취량의  $\pm 10\%$ , 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

★ 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) 넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뽕장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁챙이,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/열갈이배추/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