

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량				9월 13일(월)	9월 14일(화)	9월 15일(수)	9월 16일(목)	9월 17일(금)	9월 18일(토)	9월 19일(일)
				· 친환경잡곡밥(5.) · 얼큰김치국(9.13.18.) · 우엉조림(5.6.) · 춘천식당갈비(5.6.15.) · 깍두기(9.13.) · 허니버터카스테라 (1.2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 누룽지 · 연두부/양념장(5.) · 오리야채볶음(5.6.) · 배추김치(9.13.) · 오레오오즈/우유 (2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 얼큰감자국(13.) · 열갈이고추장무침 · 돈육숙주볶음 (5.6.9.10.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 달콤촉촉소보로머핀 (1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 호박된장국(5.6.18.) · 무말랭이무침(13.18.) · 두반장닭볶음 (5.6.12.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 달걀푼은식빵토스트 (1.2.5.6.10.)	· 친환경백미밥 · 곰탕/소면 (1.2.5.6.16.18.) · 떡갈비파인조림 (2.5.6.10.13.15.16.18.) · 오징어야채무침(17.) · 깍두기(9.13.) · 아몬드후레이크/우유 (2.5.6.13.)		
				· 친환경보리밥 · 바지락무국(18.) · 해물콩나물찜 (5.9.13.17.) · 미역줄기볶음(5.) · 바사삭나초치킨너겟/ 살사소스 (1.2.5.6.12.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 짜먹는요구르트(2.)	· 친환경기장밥 · 달걀떡국(1.) · 부추겉절이(5.6.) · 눈꽃치즈제돈가스 (1.5.6.10.) · 카레삼치구이 (2.5.6.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 초코테런느터볼쿠키 (1.2.5.6.13.)	· 치킨마요덮밥 (1.5.6.13.15.18.) · 유부된장국(5.6.18.) · 간장무채장아찌 (5.6.8.9.18.) · 우리쌀떡함박스테이 크/소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 아시나요(아이스크림)(1.2.5.)	· 친환경현미밥 · 참치김치찌개 (9.13.18.) · 건고구마순볶음 · 코코넛새우샐러드 (1.2.5.6.9.12.13.16.) · 직화간장오리불고기 (5.13.) · 깍두기(9.13.) · 포도주스(5.13.)	· 친환경흑미밥 · 열갈이된장국(5.6.18.) · 돼지갈비감자찜 (5.6.10.13.) · 시금치나물 · 어묵잡채 (1.5.6.8.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 추석사과참쌀떡		
				· 친환경백미밥 · 시래기된장국 (5.6.13.18.) · 돈사태떡찜(5.6.10.) · 새송이버추초무침 · 밥에싸먹는햄(2.6.10.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 돼지고기짜글이찌개 (5.9.10.13.18.) · 오리훈제/머스타드 (1.5.13.) · 김부각(5.) · 새우튀김또띠아롤 (1.2.5.6.9.10.12.13.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 버섯들깨국 · 미역국수야채무침 (5.6.) · 과일샐러드(1.5.12.) · 맛조김탕수육 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 소고기미역국(16.) · 마파두부 (5.6.10.12.13.18.) · 열무된장무침 · 소시지브로콜리볶음 (2.5.6.10.15.18.) · 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
다랑어				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	10.0	728.6	802.7	949.3	782.9	754.9		
탄수화물(g)			53.4	100.9	106.4	101.0	107.6	122.2		
단백질(g)	19.32	19.32	17.9	44.5	33.4	41.0	30.6	30.9		
지방(g)			28.8	16.8	26.8	43.1	26.3	15.9		
비타민 A(R.E)	151.78	219.41	176.2	98.2	86.4	322.5	35.3	338.8		
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.3	0.3	0.6	0.4	0.7		
리보플라빈(mg)	0.35	0.40	0.5	0.4	0.3	0.8	0.4	0.4		
비타민 C(mg)	26.57	33.40	12.1	12.2	3.5	7.8	8.8	28.0		
칼슘(mg)	231.97	266.21	162.0	188.6	70.9	239.8	191.1	119.6		
철분(mg)	3.65	4.63	5.1	6.9	3.6	5.0	6.6	3.6		

* 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