

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량	7월 20일(월)	7월 21일(화)	7월 22일(수)	7월 23일(목)	7월 24일(금)	7월 25일(토)	7월 26일(일)	
	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 갯잎등그랑뎡/케첩 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 크림소스떡갈비 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 녹차롤케이크	· 친환경백미밥 · 맑은미역국(13.) · 돈육김치볶음 (9.10.13.18.) · 스크램블에그/케첩 (1.) · 콘치즈구이(1.2.5.13.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 누룽지 · 산적데리야끼조림 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 어묵피망볶음 (1.2.5.12.) · 배추김치(9.13.) · 검은콩칼슘두유 (5.13.)	· 친환경백미밥 · 공탕/소면 (1.2.5.6.16.18.) · 야채계란찜(1.2.) · 돈육오징어볶음 (10.17.) · 사각튀포볶음 · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 초코칩스/우유 (2.5.6.13.) · 누룽지 · 박삭한치킨너겟/머스타드 (1.2.5.6.13.15.16.18.) · 콘소시지/케첩 (2.5.6.10.12.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 콘푸레이크/우유 (2.5.6.13.) · 흑임자계죽 · 돈사태감자찜 (5.6.10.) · 새송이애호박볶음 (9.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 순두부맑은국(5.) · 무말랭이무침(13.18.) · 돈육청경채볶음 (5.6.9.10.12.17.18.) · 고구마치즈그라탕 (1.2.5.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 순두부찌개(5.9.13.) · 시금치나물 · 단호박담볶음(15.) · 갈치구이(13.) · 배추김치(9.13.) · 사과주스(5.13.)
	· 치킨마요덮밥 (1.5.6.13.15.18.) · 미역소스된장국 (5.6.13.18.) · 양상추샐러드/딸기요거트드레싱 (1.2.5.12.13.) · 메밀김치전병 (2.3.5.6.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 아이스망고	· 친환경보리밥 · 순두부찌개(5.9.13.) · 시금치나물 · 단호박담볶음(15.) · 갈치구이(13.) · 배추김치(9.13.) · 사과주스(5.13.)	· 추가밥 · 메밀소바(3.5.6.13.) · 생크림과일샐러드 (1.2.5.12.) · 용기리치킨너겟/머스타드(1.5.6.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 수박롤케이크 (1.2.5.6.)	· 나물비빔밥/양념고추장(5.6.) · 유부된장국(5.6.18.) · 건취나물볶음 · 계란후라이(1.) · 로제소스함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 월미나(2.)	· 친환경흑미밥 · 버섯들깨국 · 매크롱나물무침(5.) · 돈육떡볶음(5.6.10.) · 고구마치즈고로케/케첩(1.5.6.12.) · 배추김치(9.13.) · 짜먹는워터젤리(레몬)	· 친환경잡곡밥(5.) · 배추된장국(5.6.18.) · 삼치감자조림(5.6.) · 고춧잎나물 · 오리흔채콩나물볶음 (5.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 얼큰버섯국 · 메추리알장조림 (1.5.6.13.) · 물만두/초간장 (1.5.6.10.16.18.) · 풀면야채무침(5.6.) · 배추김치(9.13.)	
	· 친환경잡곡밥(5.) · 김치콩나물국 (5.9.13.18.) · 연두부/양념장(5.) · 고추바사삭치킨/양념소스 (1.5.6.12.13.15.16.18.) · 깍두기(9.13.) · 청포도플러도(5.)	· 친환경백미밥 · 호박된장국(5.6.18.) · 우영조림(5.6.) · 실곤약야채무침 (5.6.13.) · 콘치즈어니언돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 참치김치찌개 (9.13.18.) · 돼지갈비감자찜 (5.6.10.) · 치커리사과무침 · 크림떡볶이(2.10.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 얼큰대구탕 · 연근조림(5.6.) · 목은지담찜 (9.13.15.18.) · 새우볼/칠리소스 (1.5.6.9.12.13.16.18.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 곤약어묵국 (1.5.6.13.16.) · 돈육잡채(5.8.10.) · 간소새우 (1.5.6.9.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 떡먹는요구르트(복숭아)(2.11.)	· 친환경백미밥 · 얼큰김치국(9.13.18.) · 브로콜리/초장 · 고추잡채(5.8.10.13.) · 연양식반달불고기/소스(1.5.6.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 시금치고추장국 (5.6.18.) · 돼지갈비매운떡찜 (5.6.10.13.) · 도토리묵야채무침 (5.6.) · 삼치마요구이(1.5.6.) · 배추김치(9.13.)	

식재료	원산지						
쌀	국내산						
김치류/고춧가루	국내산/국내산						
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/수입산(호주산)						
돼지고기/가공품	국내산/국내산						
닭고기/가공품	국내산/국내산						
오리고기/가공품	국내산/국내산						
뱅장어/가공품	국내산						
낙지/가공품	수입산(베트남)						
명태/가공품	수입산(러시아)						
고등어/가공품	국내산						
갈치/가공품	수입산(세네갈)						
오징어/가공품	국내산/수입산						
꽃게/가공품	국내산						
두부/콩	국내산						
다량어	원양산						
아귀	국내산						
꾸꾸미	수입산(베트남)						
비고							

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	783.50	783.50	0.5	743.7	733.7	932.4	790.7	797.8	826.5	744.0
탄수화물(g)			55.1	97.0	91.8	146.9	92.0	123.1	93.8	132.4
단백질(g)	19.76	19.76	18.9	30.0	48.2	34.9	33.5	41.9	44.0	27.5
지방(g)			26.0	27.9	21.2	27.5	21.8	17.3	31.6	10.6
비타민 A(R.E)	165.83	232.82	277.5	303.2	558.2	121.0	254.9	150.1	307.6	195.7
티아민(mg)	0.27	0.35	0.5	0.4	0.6	0.3	0.6	0.7	0.6	0.6
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.6	0.5	0.6	0.5	0.6	0.7	0.6	0.6
비타민 C(mg)	25.00	33.40	22.0	16.2	51.7	14.6	10.6	16.8	39.1	8.1
칼슘(mg)	246.13	295.44	118.9	97.9	116.4	97.7	199.9	82.4	202.3	110.1
철분(mg)	3.98	5.35	3.9	3.5	4.2	3.7	5.0	3.2	5.5	6.7

* 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 ⑬야황산염 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑳갯