

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량	4월 26일(월)	4월 27일(화)	4월 28일(수)	4월 29일(목)	4월 30일(금)			
	· 친환경잡곡밥(5.) · 소고기사골떡국 (1.13.16.) · 청경채무침(5.6.18.) · 연양식만달불고기/소스 (1.5.6.11.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 한라봉롤케이크 (1.2.5.6.)	· 친환경백미밥 · 소고기야채죽(16.) · 돈사태떡볶이(5.6.10.) · 콘치즈구이(1.2.5.13.) · 배추김치(9.13.) · 초코칩스/우유 (2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 얼큰김치국(9.13.18.) · 멸치호두조림(13.14.) · 오리버섯볶음 · 깍두기(9.13.) · 달콤츄 хот도그 (1.2.5.6.10.12.15.16.18.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 북어달걀국(1.13.) · 소시지계란볶음 (2.6.10.12.13.15.) · 고다치즈돈까스/소스 (1.2.5.6.10.11.12.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 후르팅/우유 (2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 곰탕/소면 (1.2.5.6.16.18.) · 돼지갈비떡볶이(5.6.10.) · 스크램블에그(1.) · 배추김치(9.13.) · 달콤한초코칩머핀 (1.2.5.6.13.)			
	· 햄김치볶음밥/김가루 (2.5.6.9.10.13.18.) · 유부된장국(5.6.18.) · 시금치나물 · 널용원래프레이크 (1.2.5.6.10.12.15.16.) · 두부담은트저냐/케첩 (1.5.6.10.12.16.) · 깍두기(9.13.) · 조각파인애플	· 친환경보리밥 · 바지락순두부찌개 (5.6.9.13.18.) · 비빔야채만두 (1.5.6.10.15.16.18.) · 콩나물무침(5.) · 치즈달걀비(2.5.6.15.) · 배추김치(9.13.)	· 새우튀김마요덮밥 (1.5.6.9.13.15.18.) · 팽이버섯미소된장국 (5.6.18.) · 참나물무침 · 패파로니콤비네이션 피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 레몬에이드	· 친환경백미밥 · 김치콩나물국 (5.9.13.18.) · 근대나물 · 돈육낙지볶음(10.) · 밥에사먹는햄(2.6.10.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 어묵무국 (1.5.6.13.16.) · 찰송대짬+깨소금 (6.10.) · 매크카르보떡볶이 (1.2.5.6.12.13.16.) · 단호박튀김 (1.5.6.10.16.) · 배추김치(9.13.)			
	· 친환경백미밥 · 얼큰무채국 · 속갓두부무침(5.) · 오리야채볶음(5.6.) · 크랩트카스/케첩 (1.2.5.6.8.10.12.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 하이라이스 (1.2.5.6.10.12.13.16.) · 부추계란국(1.) · 치즈미니돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.18.) · 크로크무슈샌드위치 (1.2.5.6.10.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 북송아에이드(11.)	· 친환경백미밥 · 맑은감자국 · 치커리유자청무침 · 조랭이떡볶음 (5.6.15.) · 만두탕수/소스 (1.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 깍두기(9.13.) · 초코칩쿠키 (1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 열무된장국(5.6.18.) · 톨김치볶음 (9.10.13.18.) · 순살치킨/양념소스 (1.2.5.6.12.15.16.18.) · 깍두기(9.13.) · 초코칩쿠키 (1.2.5.6.13.)				

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						
쭈꾸미	수입산(베트남)						
비고							

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	2.4	749.6	803.1	759.8	735.3	792.0	
탄수화물(g)			55.4	88.1	114.3	103.1	83.9	132.1	
단백질(g)	19.32	19.32	19.1	32.7	51.4	24.3	50.3	21.0	
지방(g)			25.5	30.6	18.4	28.9	10.4	18.5	
비타민 A(R.E)	151.78	219.41	202.1	408.4	122.0	169.5	204.6	105.9	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.9	0.5	0.3	1.0	0.2	
리보플라빈(mg)	0.35	0.40	0.5	0.5	0.3	0.5	0.6	0.4	
비타민 C(mg)	26.57	33.40	17.8	41.3	15.7	13.9	10.4	7.5	
칼슘(mg)	231.97	266.21	149.5	127.0	163.3	220.3	89.6	147.2	
철분(mg)	3.65	4.63	5.7	6.9	5.8	5.9	3.5	6.5	

\* 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) ⑳갓