

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량				5월 13일(월)	5월 14일(화)	5월 15일(수)	5월 16일(목)	5월 17일(금)	5월 18일(토)	5월 19일(일)
				· 친환경백미밥 · 닭야채죽 15. · 초코칩스/우유 2.5.6.13. · 미역국수야채무침 · 코코넛새우까스/소스 1.2.5.6.9.13.16.18. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 어묵무국 1.5.6.13.16. · 쭈꾸미야채볶음 5.6.13. · 야끼소바볶음우동 5.6.9.12.17.18. · 배추김치 9.13. · 바나나우유 2.	· 친환경백미밥 · 브로콜리스프 2.5.6.13.16. · 오이지무침 13. · 치킨텐더/머스타드 1.2.5.6.13.15.16. · 밥에싸먹는햄 2.6.10. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 두부된장국 5.6.18. · 오리훈제/무쌈 1.5.13. · 마늘쫀무침 5.6.13.18. · 버섯잡채 5.8. · 깍두기 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 누룽지 · 아몬드후레이크/우유 2.5.6.13. · 과일샐러드 1.5.12. · 돈사태떡볶이 10. · 배추김치 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 순두부매운국 5. · 오징어떡볶음 13.17. · 동그랑땡전 1.2.5.6.10.15.16. · 배추김치 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 감자맑은국 · 생선까스/타르소스 1.2.5.6.13.18. · 닭불고기 13.15. · 배추김치 9.13.
				· 친환경기장밥 · 김치수제비 5.6.9.13.18. · 부추겉절이 · 후랑크소시지조림 2.5.6.10.15. · 돈육야채볶음 10. · 깍두기 9.13. · 워터젤리(복숭아,망고) 2.5.11.13.	· 추가밥 · 잔치국수/양념장 5.6.9.13.18. · 소떡소떡 1.2.6.10.15. · 갈릭어니언스테이크/양송이소스 1.6.10.13.15.16.18. · 배추김치 9.13. · 치즈케이크 1.2.5.6.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 버섯무국 · 참치김치볶음 9.13.18. · 파파두부 5.6.10.12.13.18. · 카레갈치구이 2.5.6.13.16. · 깍두기 9.13.	· 나시고랭볶음밥 1.5.6.9.12.13.16.18. · 맑은미역국 13. · 고추튀김 6. · 머쉬룸떡갈비/소스 1.5.6.10.12.13.15.16.18. · 배추김치 9.13. · 푸릇푸릇샐러드주스 12.	· 친환경현미밥 · 돈육김치찌개 9.10.13.18. · 상추겉절이 · 고추잡채/가리비꽃빵 5.6.8.10.13. · 달걀야채볶음 1. · 깍두기 9.13. · 치즈스틱 1.2.6.	· 친환경백미밥 · 곤약어묵국 1.5.6.13.16. · 깻잎달걀말이 1. · 닭날개야채볶음 13.15. · 배추김치 9.13. · 리치에이드	· 친환경백미밥 · 떡만두국 1.5.6.10.16.18. · 파래김자반 · 어묵피망볶음 1.5.6.13.16. · 돈육낙지볶음 10. · 배추김치 9.13.
				· 친환경백미밥 · 무채들깨국 5.6.18. · 풀면야채무침 5.6. · 껌바로우/소스 1.5.6.10.12.13.18. · 배추김치 9.13. · 아이스슈 1.2.5.6.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 복어달걀국 1.13. · 감자조림 5.6. · 얼갈이나물 · 비프함박카츠/소스 1.5.6.10.12.13.15.16.18. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 시래기된장국 5.6.13.18. · 속주나물 · 돈육당면볶음 5.8.10. · 콘치즈구이 1.2.5.13. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 콩나물김치국 5.9.13.18. · 오이부추무침 · 두반장달볶음 5.6.12.13.15.18. · 옥수수전 2.5.6.13. · 깍두기 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 연두부맑은국 5. · 베이컨크림파스타 1.2.5.6.10. · 만두탕수/소스 1.5.6.10.12.13.15.16.18. · 배추김치 9.13. · 모닝빵/딸기잼 1.2.5.6.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 시금치된장국 5.6.18. · 시래기나물 5.6.13.18. · 돈육야채볶음 10. · 배추김치 9.13. · 피자파이 1.2.5.6.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 맑은홍합국 13.18. · 단호박달볶음 15. · 콩나물무침 5. · 햄전/케첩 1.2.6.10.12.13. · 배추김치 9.13.
				식재료	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
뱀장어/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				수입산/연두부:국내산	수입산/연두부:국내산	수입산/연두부:국내산	수입산/연두부:국내산	수입산/연두부:국내산	수입산/연두부:국내산	수입산/연두부:국내산
콩				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
비고										
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	750.00	750.00	4.5	822.6	744.4	801.6	816.3	805.5	720.3	751.3
탄수화물(g)			51.1	89.8	87.2	84.3	101.1	137.3	98.2	90.9
단백질(g)	19.00	19.00	24.8	56.4	40.7	45.0	37.1	30.9	43.5	43.7
지방(g)			24.1	11.6	29.2	8.9	29.2	13.8	14.4	9.1
비타민 A(R.E)	165.45	232.45	229.0	298.0	242.5	118.9	186.3	197.7	40.8	92.3
티아민(mg)	0.28	0.34	3.3	0.3	0.7	20.2	0.3	0.9	0.3	0.3
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	2.3	0.6	0.6	12.5	0.3	0.7	0.3	0.3
비타민C(mg)	25.00	33.40	52.5	21.8	61.6	80.0	33.2	27.7	15.3	18.4
칼슘(mg)	244.87	293.96	144.4	132.7	133.5	114.6	150.3	145.4	260.7	41.9
철분(mg)	3.97	5.34	11.5	7.8	3.9	6.3	7.5	4.7	4.0	2.3

* 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 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함)