

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량		11월 8일(월)	11월 9일(화)	11월 10일(수)	11월 11일(목)	11월 12일(금)	11월 13일(토)	11월 14일(일)	
		· 친환경백미밥 · 소고기무국 (2.5.16.18.) · 파리고추알어묵볶음 (1.5.6.13.16.) · 크리스피치킨까스/머스터드(1.5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 초코칩스/우유 (2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 배추들깨국 · 연두부/양념장(5.) · 데리야끼달걀개구이 (5.6.13.15.) · 깍두기(9.13.) · 딸기크림롤케이크 (1.2.5.6.13.)	· 소고기야채죽(16.) · 배추김치(9.13.) · 씨없는포도 · 달걀행치즈토스트 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 아몬드후레이크/우유 (2.5.6.13.)					
		· 친환경흑미밥 · 부대찌개 (2.6.9.10.13.18.) · 매편콩나물무침(5.) · 치킨텐더/칠리소스 (1.2.5.6.13.15.) · 카레갈치구이 (2.5.6.13.16.) · 깍두기(9.13.) · 조각파인애플	· 친환경백미밥 · 건새우시금치국 (5.6.9.13.18.) · 참나물무침 · 간장양념돼지등심불고기(2.10.13.18.) · 새우동그랑땡/케첩 (1.5.6.9.10.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 오레오생크림와플 (1.2.5.6.13.)						
		· 친환경잡곡밥(5.) · 열갈이된장국(5.6.18.) · 감자채피망볶음 · 돼지훈제바비큐 (1.5.10.13.) · 콘치즈구이(1.2.5.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 꽃게탕(8.) · 속갓겉절이 · 참치김치볶음 (9.13.18.) · 만두탕수/소스 (1.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 깍두기(9.13.)						
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	
쌀	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
김치류/고춧가루	국내산/국내산	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)	국내산(한우)/수입산(호주산)	
돼지고기/가공품	국내산/국내산	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	국내산/국내산	
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
뱅장어/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
낙지/가공품	수입산(베트남)	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)	수입산(러시아)	
고등어/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
갈치/가공품	수입산(세네갈)	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	국내산/수입산	
꽃게/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
두부/콩	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
다량어	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	
아귀	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
쭈꾸미	수입산(베트남)	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
에너지(kcal)	730.47	730.47	3.9	782.0	735.2	795.9			
탄수화물(g)			53.1	90.7	109.4	85.4			
단백질(g)	19.32	19.32	19.1	42.4	29.7	43.0			
지방(g)			27.8	27.6	19.0	30.8			
비타민 A(R.E)	151.78	219.41	168.8	86.9	250.7	116.2			
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.5	0.4	0.4			
리보플라빈(mg)	0.35	0.40	1.6	0.4	2.8	0.3			
비타민 C(mg)	26.57	33.40	18.2	21.9	14.4	2.9			
칼슘(mg)	231.97	266.21	76.2	84.0	68.4	117.0			
철분(mg)	3.65	4.63	4.5	2.8	6.2	3.7			

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