

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서명여자고등학교

주간 학교급식 영양량	4월 10일(월)	4월 11일(화)	4월 12일(수)	4월 13일(목)	4월 14일(금)	4월 15일(토)	4월 16일(일)
	· 친환경백미밥 · 열근김치국(9.13.18.) · 마파두부 (5.6.10.12.13.18.) · 맛살달걀찜(1.2.5.6.13.) · 짬두기(9.13.) · 초코체스/우유(2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 누룽지 · 간장겉이(13.18.) · 도토리묵야채무침(5.6.) · 간장양념돼지등심불고기(2.10.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 우리밀초코카스테라(1.2.5.6.)	· 소고기야채죽(16.) · 배추김치(9.13.) · 방울토마토(12.) · 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.) · 예그베이크토스트(1.2.5.6.10.13.)	· 친환경백미밥 · 연두부맑은국(5.) · 메추리알곤약조림(1.5.6.13.) · 돈육숙주볶음(5.6.9.10.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 아몬드후레이크/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 매통어묵국(1.5.6.13.16.) · 오이부추무침(13.) · 크림소스떡갈비(1.2.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 메이플식빵/떡갈비(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 매통어묵국(5.6.18.) · 진미채조림(5.6.13.17.) · 산적데리야끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 핫치즈연어까스/타르소스(1.2.5.6.13.) · 배추김치(9.13.)	
	· 친환경흑미밥 · 나주곰탕(1.5.16.) · 쪽파무침 · 매통계육볶음(5.6.10.13.18.) · 건보리새우크림렛/케첩(5.6.9.12.) · 깍두기(9.13.) · 마시는요구르트(사과)(2.)	· 친환경보리밥 · 돈육김치찌개(5.6.9.10.13.18.) · 세발나물초무침 · 두부달걀전/양념장(1.5.6.13.) · 정통함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 깍두기(9.13.) · 달콤구덕버터바(1.2.5.6.13.)	· 추가밥 · 꼬치어묵우동(대)(1.2.5.6.9.13.16.18.) · 오이무침(5.6.13.) · 오징어김치전(1.2.6.9.13.17.18.) · 소떡소떡/양념소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 조각파인애플	· 친환경백미밥 · 매통콩나물국(5.) · 간장순살양념찜닭(5.6.8.13.15.) · 상추겉절이(5.6.13.) · 카레삼치구이(2.5.6.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 초코칩트위스트(1.2.5.6.)	· 짜장라이스(5.6.10.13.16.) · 쪽파달걀국(1.) · 단무지무침 · 통살짜바로우/소스(1.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 리얼초코프레첼(2.5.6.)	· 친환경백미밥 · 소고기무국(2.5.16.18.) · 시금치들깨무침 · 비엔나야채볶음(2.6.10.15.) · 닭감자볶음(5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.)	
	· 친환경백미밥 · 열무된장국(5.6.18.) · 연근조림(5.6.13.18.) · 빼없는달걀비(5.6.13.15.18.) · 동그랑땡전(1.2.5.6.10.12.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 육수스쿠림참쌀떡	· 친환경백미밥 · 새알만두달걀국(1.5.6.10.13.16.18.) · 돈육찰스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 애호박새우젓볶음(9.13.) · 해물볶음우동(5.6.9.13.17.18.) · 초코필링츄러스(1.2.5.6.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 청경채된장국(5.6.18.) · 브로콜리땅콩소스무침(1.4.5.6.) · 어묵잡채(1.5.6.8.13.16.18.) · 블랙알리오치킨(1.5.6.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 김치참치주먹밥(1.5.9.13.) · 가스오유부장국(1.2.5.6.9.13.16.) · 매통떡볶이(1.2.5.6.12.13.16.) · 찰순대찜/깨소금(6.10.) · 감말이튀김(1.5.6.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 미역들깨국 · 돈육꾸꾸미볶음(5.6.10.13.18.) · 새송이버섯볶음 · 치킨텐더/머스타드(1.2.5.6.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 뷔찌첼젤리(복숭아)(2.5.11.13.)		

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						
뱀장어/가공품	국내산						
낙지/가공품	수입산(베트남)						
명태/가공품	수입산(러시아)						
고등어/가공품	국내산						
갈치/가공품	수입산(세네갈)						
오징어/가공품	국내산/수입산						
꽃게/가공품	중국산						
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)	730.47	730.47	6.9	749.1	957.6	737.5	700.0	761.2	791.8
탄수화물(g)			63.0	109.9	122.6	144.0	103.6	130.0	86.9
단백질(g)	19.32	19.32	19.9	46.7	44.6	26.1	45.7	29.8	45.9
지방(g)			17.1	12.1	31.5	4.5	12.7	12.7	30.7
비타민 A(R.E)	151.94	219.61	152.5	161.3	188.3	101.6	133.0	178.2	395.4
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.9	0.4	0.3	0.4	0.5	0.6
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.5	0.8	0.7	0.3	0.4	0.5	0.7
비타민 C(mg)	26.70	33.40	14.4	11.7	6.0	25.0	7.4	22.1	45.0
칼슘(mg)	234.00	267.00	188.2	119.6	237.6	138.6	68.5	376.5	92.8
철분(mg)	3.70	4.70	3.4	4.6	4.6	2.4	2.8	2.7	3.7

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성성은 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 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·전복·홍합 포함) ⑳잣