

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

|                |           |           |            |                      |                      |                      |  |   |   |  |
|----------------|-----------|-----------|------------|----------------------|----------------------|----------------------|--|---|---|--|
| 주간<br>학교급식 영양량 |           |           |            |                      |                      |                      | · 친환경백미밥<br>· 배추된장국(5.6.18.)<br>· 취나물무침<br>· 돈육짜장볶음<br>(5.6.10.13.16.)<br>· 두부구이/양념장(5.)<br>· 깍두기(9.13.)   | · 친환경잡곡밥(5.)<br>· 건홍합맑은국(13.18.)<br>· 오리훈제숙주볶음<br>(5.6.9.12.13.17.18.)<br>· 고구마치즈그라탕<br>(1.2.5.13.)<br>· 배추김치(9.13.)<br>· 달걀옷식빵토스트<br>(1.2.5.6.13.)   | · 친환경백미밥<br>· 얼큰김치국(9.13.18.)<br>· 명엽채조림(5.6.13.)<br>· 취나물무침<br>· 크랩하트까스/케첩<br>(1.2.5.6.8.10.12.15.16.)<br>· 깍두기(9.13.) | · 친환경백미밥<br>· 호박된장국(5.6.18.)<br>· 야채계란말이(1.)<br>· 돈육탕공강정<br>(1.4.5.6.10.12.13.)<br>· 배추김치(9.13.)<br>· 콘푸레이크/우유<br>(2.5.6.13.)                      |
|                |           |           |            |                      |                      |                      | · 친환경기장밥<br>· 참치김치찌개<br>(9.13.18.)<br>· 콩나물겨자무침<br>(1.5.6.8.13.)<br>· 달걀야채볶음(1.)<br>· 고추바사삭치킨/양념<br>소스<br>(1.5.6.12.13.15.16.18.)<br>· 깍두기(9.13.)<br>· 빵이요(1.2.5.6.) | · 친환경보리밥<br>· 열무된장국(5.6.18.)<br>· 돼지갈비떡볶(5.6.10.)<br>· 느타리버섯들깨볶음<br>· 소시지브로콜리볶음<br>(2.5.6.10.15.18.)<br>· 배추김치(9.13.)<br>· 짜먹는요구르트(2.)                | · 친환경잡곡밥(5.)<br>· 콩나물계란국(1.5.)<br>· 가지마무조림(5.6.)<br>· 시금치나물<br>· 단호박달볶음(15.)<br>· 배추김치(9.13.)                           | · 친환경잡곡밥(5.)<br>· 한우육개장<br>(2.5.6.13.16.18.)<br>· 새송이부추초무침<br>· 박산한지킨너겟/케첩<br>(1.2.5.6.13.15.16.18.)<br>· 돼지훈제바비큐<br>(1.5.10.13.)<br>· 배추김치(9.13.) |
|                |           |           |            |                      |                      |                      | · 친환경백미밥<br>· 얼갈이된장국(5.6.18.)<br>· 치커리무생채(13.)<br>· 돈육표고야채볶음<br>(5.6.10.13.)<br>· 햄전/케첩<br>(1.2.6.10.12.13.)<br>· 배추김치(9.13.)  | · 친환경백미밥<br>· 양송이소프<br>(2.5.6.13.16.)<br>· 콘샐러드(1.5.13.)<br>· 미트소파게티<br>(1.2.5.6.10.12.13.18.)<br>· 등심돈까스/소스<br>(1.5.6.10.12.13.18.)<br>· 배추김치(9.13.) | · 친환경백미밥<br>· 감자들깨국<br>· 돈육떡볶음(5.6.10.)<br>· 곤드레나물(13.)<br>· 닭꼬치/양념소스<br>(5.6.12.13.15.16.18.)<br>· 배추김치(9.13.)         | · 친환경백미밥<br>· 소고기무국<br>(2.5.16.18.)<br>· 시래기고등어조림<br>(7.9.13.18.)<br>· 아삭이고추된장무침<br>· 치즈달볶음(2.15.)<br>· 배추김치(9.13.)                                |
|                |           |           |            |                      |                      |                      |  |   |   |  |
| 식재료            |           |           |            | 원산지                  | 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)/<br>수입산(호주산) | 국내산(한우)/<br>수입산(호주산) | 국내산(한우)/<br>수입산(호주산) | 국내산(한우)/<br>수입산(호주산)   | 국내산(한우)/<br>수입산(호주산)  | 국내산(한우)/<br>수입산(호주산)  | 국내산(한우)/<br>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  |
| 뱅장어/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/콩           |           |           |            | 국내산                  | 국내산                  | 국내산                  | 국내산  | 국내산   | 국내산   | 국내산  |
| 다량어            |           |           |            | 원양산                  | 원양산                  | 원양산                  | 원양산  | 원양산   | 원양산   | 원양산  |
| 아귀             |           |           |            | 국내산                  | 국내산                  | 국내산                  | 국내산  | 국내산   | 국내산   | 국내산  |
| 쭈꾸미            |           |           |            | 수입산(베트남)             | 수입산(베트남)             | 수입산(베트남)             | 수입산(베트남)   | 수입산(베트남)  | 수입산(베트남)  | 수입산(베트남)   |
| 비고             |           |           |            |                      |                      |                      |  |   |   |  |
| 영양소            | 평균<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 주평균<br>섭취량 | 영양량                  | 영양량                  | 영양량                  | 영양량  | 영양량   | 영양량   | 영양량  |
| 에너지(kcal)      | 730.47    | 730.47    | 8.6        |                      |                      | 802.4                | 776.1  | 710.3   |   | 925.8  |
| 탄수화물(g)        |           |           | 51.1       |                      |                      | 96.4                 | 93.1   | 83.9  |   | 70.1   |
| 단백질(g)         | 19.32     | 19.32     | 20.0       |                      |                      | 40.6                 | 38.6   | 51.0  |   | 45.0   |
| 지방(g)          |           |           | 28.9       |                      |                      | 27.2                 | 27.7   | 20.1  |   | 54.0   |
| 비타민<br>A(R.E)  | 151.78    | 219.41    | 185.0      |                      |                      | 159.2                | 199.7  | 575.3   |   | 82.0   |
| 티아민(mg)        | 0.31      | 0.37      | 0.6        |                      |                      | 0.3                  | 0.9  | 0.6   |   | 0.8  |
| 리보플라빈<br>(mg)  | 0.35      | 0.40      | 0.7        |                      |                      | 0.6                  | 0.4  | 0.7   |   | 0.8  |
| 비타민<br>C(mg)   | 26.57     | 33.40     | 12.8       |                      |                      | 5.3                  | 22.4   | 26.0  |   | 5.3  |
| 칼슘(mg)         | 231.97    | 266.21    | 127.7      |                      |                      | 189.4                | 99.7   | 106.9   |   | 62.7   |
| 철분(mg)         | 3.65      | 4.63      | 5.4        |                      |                      | 7.3                  | 4.0  | 3.6   |   | 2.8  |

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