

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량				12월 9일(월)	12월 10일(화)	12월 11일(수)	12월 12일(목)	12월 13일(금)		
				· 친환경백미밥 · 순두부찌개 5.9.13. · 오레오오즈/우유 2.5.6.13. · 껏입달걀말이 1. · 미트볼그라탕 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. · 배추김치 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 누룽지 · 소시지브로콜리볶음 2.5.6.10.15.18. · 데리야끼 소스닭조림 5.6.13.15. · 배추김치 9.13. · 메이플픽칸파이 1.2.5.6.13.14.	· 친환경잡곡밥 5. · 콩비지찌개 5.9.10.13.18. · 연두부/양념장 5. · 멘즈카츠/소스 1.5.6.10.13.15.16.18. · 깍두기 9.13. · 모닝시리얼우유 2.5.	· 친환경잡곡밥 5. · 누룽지 · 아몬드후레이크/우유 2.5.6.13. · 케이준샐러드 1.2.5.6.13.15.18. · 오리불고기 5.13. · 배추김치 9.13. · 치즈머핀 1.2.5.6.13.	· 친환경흑미밥 · 맑은콩나물볶여국 5.13. · 꽃맛샐러드 1.5.13.18. · 돼지훈제부추무침 5.6.10.13.18. · 깍두기 9.13. · 바나나우유 2.		
				· 추가밥 · 메밀은소바(대) 3.5.6.13. · 양배추샐러드 1.5.11.12.13. · 소떡소떡 1.2.6.10.15. · 배추김치 9.13. · 포켓팝콘 2.5.16.	· 새우달걀볶음밥 1.5.6.9.13.18. · 시래기된장국 5.6.13.18. · 불고기왕만두 1.5.6.10.13.16.18. · 버터갈릭감자튀김 1.2.5.6.13. · 배추김치 9.13. · 쿨피스(복숭아) 2.	· 친환경현미밥 · 참치김치찌개 9.13.18. · 간장순살양념찜닭 5.8.15. · 부추겉절이 5.6. · 한입두부탕수/소스 1.5.6.10.12.13.15.16.18. · 깍두기 9.13.	· 친환경보리밥 · 순대국 5.6.10.18. · 메추리알장조림 1.5.6.13. · 문어비엔나/케첩 2.6.10.12.13. · 매콤달다리구이 1.5.13.15. · 배추김치 9.13.			
				· 친환경백미밥 · 근대된장국 5.6.18. · 과일샐러드 1.5.12. · 올방개묵/양념장 5. · 돈육야채볶음 5.6.10. · 배추김치 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 오징어무국 17. · 파리고추알어묵볶음 1.5.6.13.16. · 새송이버섯볶음 · 닭야채볶음 5.6.15. · 배추김치 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 매콤어묵국 1.5.6.13.16. · 다시마쌈/초장 · 돈사태떡볶음 5.6.10. · 치킨너겟/머스타드 1.2.5.6.13.15.16.18. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 순두부김치국 5.9.13.18. · 돼지갈비떡볶음 5.6.10. · 사과샐러드 1.5.11.13. · 감자채치즈전 1.2.6.9.13.17.18. · 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)/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				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	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	9.7	781.0	877.7	783.4	849.6	768.5		
탄수화물(g)			58.3	129.4	117.4	96.0	76.6	148.5		
단백질(g)	19.00	19.00	23.2	32.6	34.7	53.3	46.0	15.8		
지방(g)			18.5	15.8	17.5	2.7	23.2	7.8		
비타민 A(R.E)	165.45	232.45	238.3	204.3	167.5	304.3	277.1	27.4		
티아민(mg)	0.28	0.34	0.4	0.3	0.3	0.6	0.3	0.2		
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.5	0.3	1.0	0.4	0.4	0.1		
비타민C(mg)	25.00	33.40	29.4	26.6	33.8	37.7	19.5	26.0		
칼슘(mg)	244.87	293.96	417.1	80.4	1,350.7	89.0	148.2	105.9		
철분(mg)	3.97	5.34	7.0	7.0	5.5	6.6	8.8	4.4		

* 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 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함)