

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량				11월 9일(월)	11월 10일(화)	11월 11일(수)	11월 12일(목)	11월 13일(금)	11월 14일(토)	11월 15일(일)
				· 친환경백미밥 · 초코칩스/우유 (2.5.6.13.) · 흑임자케숙 · 파리고추알아묵볶음 (1.5.6.13.16.) · 상추겉절이(5.6.13.) · 크리스파치킨까스/머 스터드(1.5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 간장오리불고기 (5.6.13.) · 매통김치볶음 (9.13.18.) · 깍두기(9.13.) · 달콤츄샐도그 (1.2.5.6.10.12.15.16.18)	· 친환경백미밥 · 맑은콩나물국(5.) · 돈돈뽕감자찜(5.6.10.) · 매통오징어바 (1.5.6.13.17.) · 멸치땅콩볶음 (4.5.6.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 근대된장국(5.6.18.) · 매통꾸꾸미낙지새우 볶음(5.9.13.17.) · 무말랭이무침(13.18.) · 밥에싸먹는햄(2.6.10.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 연두부맑은국(5.) · 돈육야채볶음(5.6.10.) · 짜장볶음우동 (5.6.9.12.13.16.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 달걀햄치즈토스트 (1.2.5.6.10.12.13.15.16)	· 친환경백미밥 · 아몬드후레이크/우유 (2.5.6.13.) · 건홍합맑은국(13.18.) · 비엔나야채볶음 (2.6.10.15.) · 불닭샐레이크/고구마 무스 (1.2.5.6.11.12.13.15.16)	· 친환경백미밥 · 순두부찌개(5.9.13.) · 오이지무침(13.) · 오징어야채무침(17.) · 한입떡갈비/케첩 (2.5.6.10.12.13.15.16.1 8.) · 배추김치(9.13.)
				· 친환경보리밥 · 맑은감자국 · 두부양념조림(5.6.13.) · 상추겉절이(5.6.13.) · 치즈닭갈비(2.5.6.15.) · 배추김치(9.13.) · 모듬김과일	· 옥수수수프 (2.5.6.13.16.) · 로제파스타 (1.2.5.6.12.13.16.18.) · 오이피클(13.) · 망고샐러드 (1.2.5.6.12.13.16.) · 랍스터테일버터치즈 구이(1.2.5.) · 배추김치(9.13.) · 레몬에이드	· 친환경수수밥 · 시래기된장국 (5.6.13.18.) · 돼지수육 (5.6.10.13.16.18.) · 야채계란찜(1.2.) · 상추/쌈장(5.6.16.18.) · 배추겉절이(9.13.) · 짜먹는워터젤리(포도)	· 친환경흑미밥 · 삼색수제비국(1.5.6.) · 돼지갈비매운떡찜 (5.6.10.13.18.) · 오이무침(5.6.) · 고등어구이(5.6.7.13.) · 배추김치(9.13.) · 블루베리크림치즈타 르트(1.2.5.6.)	· 간장계란밥 (1.5.6.13.18.) · 배추된장국(5.6.18.) · 치커리무생채(13.) · 고추바사삭치킨/양념 소스 (1.5.6.12.13.15.16.18.) · 마늘햄구이/케첩 (6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 사과주스(13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 건새우아욱국 (5.6.9.13.18.) · 고추장오리불고기 (5.6.) · 깐소새우 (1.5.6.9.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 망고감귤겉절리 (1.5.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 얼큰김치국(9.13.18.) · 삼치무조림(5.6.) · 다시마쌈/초장 · 햄전/케첩 (1.2.6.10.12.13.) · 깍두기(9.13.)
				· 친환경잡곡밥(5.) · 팽이버섯된장국 (5.6.18.) · 고추잡채(5.8.10.13.) · 김부각(5.) · 연양식반달불고기/소 스 (1.5.6.11.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 미역들깨국 · 숙갓두부무침(5.) · 단호박닭볶음(15.) · 카레순살방어구이 · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 참치김치찌개 (9.13.18.) · 갈치무조림(5.6.) · 건고구마순볶음 · 돈육버섯볶음 (5.6.10.13.18.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 한우육개장 (2.5.6.13.16.18.) · 브로콜리/초장 · 오리훈제숙주무침 (5.6.9.12.13.17.18.) · 용가리치킨너겟/머스 타드(1.5.6.13.15.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 김치어묵국 (1.5.6.9.13.16.18.) · 꽃맛샐러드 (1.5.13.18.) · 김부각(5.) · 블랙페퍼함박스테이 크/소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16)	· 친환경백미밥 · 얼큰북어국(13.) · 돈사태떡찜(5.6.10.) · 열무된장무침 · 순대야채볶음(6.10.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 얼갈이된장국(5.6.18.) · 근대나물 · 도토리묵/양념장(5.) · 두반장닭볶음 (5.6.12.13.15.18.) · 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			
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			
꾸꾸미	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	영양량
에너지(kcal)	783.50	783.50	3.1	757.3	873.4	713.2	815.7	879.2	815.6	726.3
탄수화물(g)			51.9	116.9	114.1	104.8	101.1	95.1	109.5	94.9
단백질(g)	19.76	19.76	21.6	46.4	37.0	40.1	47.1	50.6	27.9	30.6
지방(g)			26.6	14.4	33.8	15.2	25.5	32.1	29.9	12.9
비타민 A(R.E)	165.83	232.82	234.4	186.6	328.5	284.8	186.9	185.3	229.9	84.2
티아민(mg)	0.27	0.35	0.8	0.5	1.0	0.7	1.0	0.6	0.4	0.6
리보플라빈 (mg)	0.34	0.40	0.7	0.6	0.8	0.7	0.7	0.7	0.6	0.3
비타민 C(mg)	25.00	33.40	13.4	11.6	19.7	9.1	18.7	8.0	13.8	17.2
칼슘(mg)	246.13	295.44	248.7	170.1	666.3	164.2	113.0	129.9	188.4	89
철분(mg)	3.98	5.35	7.7	4.0	20.7	4.9	3.5	5.6	5.8	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 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산염 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑳갓