

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량					7월 6일(월)	7월 7일(화)	7월 8일(수)	7월 9일(목)	7월 10일(금)	7월 11일(토)	7월 12일(일)
					· 친환경백미밥 · 초코칩스/우유 (2.5.6.13.) · 소고기야채죽(16.) · 과일고추채죽고기장 조림(1.5.6.10.13.) · 소먹소맥/양념소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16 .18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 설렁탕/당면 (1.2.5.6.8.16.18.) · 다시마쌈/초장 · 간장오리불고기(5.6.) · 소시지브로콜리볶음 (2.5.6.10.15.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 단호박죽 · 황금알카츠/케첩 (1.5.6.10.12.) · 매크담뱃그릴구이 (13.15.) · 배추김치(9.13.) · 달콤한초코칩머핀 (1.2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 누룽지 · 참소라야채무침(18.) · 마늘햄구이/케첩 (5.6.10.13.18.) (6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 크루와상/달기잼 (1.2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 순두부찌개(5.9.13.) · 돼지훈제부추무침 (5.6.10.13.18.) · 칠리맛살볶음 (1.5.6.12.13.) · 파래김자반 · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 콘푸레이크/우유 (2.5.6.13.) · 부추계란국(1.) · 춘천식달걀비(5.6.15.) · 콘소시지/케첩 (2.5.6.10.12.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 건홍합맑은국(13.18.) · 오징어야채볶음/소면 (1.5.6.13.17.) · 불닭스테이크/코구마 무스 (1.2.5.6.11.12.13.15.16 .18.) · 배추김치(9.13.) · 브라우니
					· 추가밥 · 육수수스프 (2.5.6.13.16.) · 베이컨크림파스타 (1.2.5.6.10.) · 양배추샐러드 · 베이컨치킨까스/머 스터드(1.5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 스위트플럼주스 (5.13.)	· 친환경수수밥 · 근대된장국(5.6.18.) · 연두부/양념장(5.) · 부추겉절이(5.6.) · 돈육겉절이볶음(10.) · 배추김치(9.13.) · 플라워파이/슈가파우 더(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 돈육김치찌개 (9.10.13.18.) · 오리훈제/무쌈 (1.5.13.) · 참나물무침 · 고등어카레구이 (2.5.6.7.13.16.) · 깍두기(9.13.) · 모듬컵과일	· 추가밥 · 열무물냉면/겨자소스 (1.3.5.6.9.13.16.) · 불고기왕만두 (1.5.6.10.13.16.18.) · 아삭이고추된장무침 · 배추김치(9.13.) · 아이스크림 (와)(1.2.5.)	· 친환경흑미밥 · 두부된장국(5.6.18.) · 콩나물무침(5.) · 닭살카레볶음 (2.5.6.13.15.16.) · 참치김치볶음 (9.13.18.) · 깍두기(9.13.) · 살구복숭아플리도	· 친환경잡곡밥(5.) · 건새우아욱국 (5.6.9.13.18.) · 느타리버섯볶음 · 오라야채볶음(5.6.) · 오징어튀김/탕수소스 (1.2.5.6.12.13.16.17.18 ) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 돈등뼈시래기감자탕 (9.10.13.18.) · 야채계란찜(1.2.) · 돌나물/초장 · 등그랑면찜 (1.2.5.6.10.12.15.16.) · 깍두기(9.13.)
					· 친환경백미밥 · 얼큰김치국(9.13.18.) · 닭고마볶음(5.6.15.) · 하트치즈연어까스/타 르소스(1.2.5.6.13.) · 맛김(13.) · 깍두기(9.13.)	· 김가루밥(13.) · 매크어묵국 (1.5.6.13.16.) · 찰순대짬+깨소금 (6.10.) · 치즈떡볶이 (1.2.5.6.13.16.) · 김말이튀김 (1.5.6.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 팽이버섯된장국 (5.6.18.) · 시래기나물 (5.6.13.18.) · 짜장볶음우동 (5.6.9.12.13.16.17.18.) · 콘치즈떡갈비구이 (1.2.5.6.10.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 소고기미역국(16.) · 삼치감자조림(5.6.) · 취나물무침 · 돈육버섯볶음 (5.6.10.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 토토리묵오이냉국 (3.5.) · 돼지갈비매운떡볶 (5.6.10.13.) · 감자채볶음 · 갈치구이(13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 얼큰북어국(13.) · 상추겉절이(5.6.13.) · 돈육김치볶음 (9.10.13.18.) · 깍두기(9.13.) · 두부담은참도그물 (1.2.5.6.12.13.15.18.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 열갈이된장국(5.6.18.) · 근대나물 · 후랑크소시지케찹볶 음(2.6.10.12.13.15.) · 게살크림가스/어니언 소스 (1.2.5.6.8.9.10.13.15.1 6.17.18.) · 배추김치(9.13.)
					식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
					쌀	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
					김치류/고춧가루	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)
					돼지고기/가공품	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
					오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
					뱅장어/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
					낙지/가공품	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)
					고등어/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
					갈치/가공품	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
					꽃게/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
					두부/콩	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
					다량어	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산
					아귀	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
					꾸꾸미	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	5.2		855.4	709.5	767.8	939.5	748.9	922.3	799.6
탄수화물(g)			58.1		121.8	101.3	78.8	192.4	112.0	119.1	92.3
단백질(g)	19.76	19.76	19.3		28.4	44.1	42.9	36.6	49.4	35.5	47.0
지방(g)			22.7		19.5	14.3	32.6	25.7	13.0	35.8	27.5
비타민 A(R.E)	165.83	232.82	169.3		101.8	172.0	98.1	310.2	164.5	281.1	416.6
티아민(mg)	0.27	0.35	0.7		1.4	0.9	0.6	0.2	0.6	0.6	0.4
리보플라빈 (mg)	0.34	0.40	0.7		0.8	0.7	0.7	0.7	0.4	0.7	0.8
비타민 C(mg)	25.00	33.40	27.2		42.6	8.7	23.4	25.7	35.4	19.8	37.5
칼슘(mg)	246.13	295.44	194.9		319.5	103.4	98.3	271.3	182.2	145.1	295.8
철분(mg)	3.98	5.35	5.1		5.3	6.1	4.2	3.2	6.5	6.2	6.5

\* 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) ⑳갯