

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서명여자고등학교

				11월 01일(수)	11월 02일(목)	11월 03일(금)	11월 04일(토)	11월 05일(일)
주간 학교급식 영양량				· 친환경백미밥 · 소고기우육(13.16) · 참치김치볶음 (5.6.9.13.16.18) · 야채달걀말이(1) · 깍두기(9) · 치즈머핀(1.2.5.6)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 진미채조림(5.6.17) · 연근육임자소스무침 (1.5) · 춘천식달갈비 (5.6.13.15.18) · 배추김치(9)	· 친환경잡곡밥(5) · 단호박죽 · 느타리버섯장조림 (5.6.13) · 오리훈제콩나물볶음 (5.6.13.18) · 배추김치(9) · 키위	· 친환경백미밥 · 순두부달걀국(1.5) · 메추리알장조림 (1.5.6.13) · 미나리초무침(5.6.13) · 치킨텐더/머스타드 (1.2.5.6.13.15.16.18) · 배추김치(9)	
				· 친환경찰흑미밥 · 근대된장국(5.6) · 토마토베리샐러드(12.13) · 한우버섯불고기 (5.6.13.16.18) · 오징어문어항바/머스타 드(1.5.6.11.13.17) · 배추김치(9) · 짜먹는요구르트(2)	· 친환경백미밥 · 마라탕 (1.2.4.5.6.10.13.15.16.18) · 간장어묵볶음(1.5.6) · 콩고물뜯득튀바로우 (1.5.6.10.12.13.18) · 배추김치(9) · 조각파인애플 · 쥬시쿨(파인)(11.12)	· 친환경흑미밥 · 부추모시조개탕(18) · 깻잎/무쌈 · 야채달걀말이(1.2) · 불향꾸꾸미볶음/명란마 요(1.5.6.7.16) · 배추김치(9) · 국화병(6)	· 친환경백미밥 · 감자수제비국(5.6) · 견고춧잎나물(5.6.13) · 돈육짜장볶음 (5.6.10.13.16.18) · 고추송송고기말이/케첩 (5.6.10.12.15.16.18) · 배추김치(9)	
				· 친환경잡곡밥(5) · 나가사끼짬뽕국 (5.6.8.17.18) · 도토리묵야채무침 (5.6.13) · 눈꽃치즈돈가스 (1.2.5.6.10.12.16) · 허니버터고구마구이(2) · 배추김치(9) · 치즈블링브라우니 (1.2.5.6)	· 참치마요주먹밥 (1.5.16.18) · 아육된장국(5.6) · 찰순대찜/깨소금 (2.5.6.10.13.16) · 매콤떡볶이 (1.2.5.6.12.13.16.18) · 뿌링클치즈볼(1.2.5.6) · 배추김치(9) · 델몬트오렌지(13)	· 친환경잡곡밥(5) · 복어우육(13) · 청경채겉절이(5.6.13) · 비빔야채만두 (1.5.6.10.13.15.16.18) · 고추장오리불고기 (5.6.13) · 배추김치(9)		

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	8.5			692.1	882.2	787.2	757.9	
탄수화물(g)			54.3			95.9	130.7	105.3	92.1	
단백질(g)	19.32	19.32	20.2			42.7	27.0	49.1	41.0	
지방(g)			25.5			14.7	28.6	16.9	23.9	
비타민 A(mg)	151.94	219.61	135.2			142.5	123.5	165.5	108.3	
티아민(mg)	0.31	0.37	1.3			4.3	0.5	0.3	1.6	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.7			1.0	0.7	0.9	0.4	
비타민 C(mg)	26.70	33.40	23.4			17.7	63.8	13.6	16.3	
칼슘(mg)	234.00	267.00	171.5			119.7	141.0	211.7	100.6	
철분(mg)	3.70	4.70	5.7			4.2	11.0	7.2	3.1	

★ 우리학교 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다. ★ 식단은 수급 상황에 따라 변동가능하오니 참고바랍니다.

1) 쌀, 잡곡 : 국내산친환경 2) 김치류(배추)/고춧가루 : 국내산 3) 콩/두부 : 국내산 4) 쇠고기/가공품 : 국내산(한우)/외국산(호주산) 5) 돼지고기/닭고기/오리고기/양고기(가공품포함) : 국내산 6) 다량어 : 원양산
7) 낫치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 고등어, 꽃게, 참치, 아귀, 가리비, 우렁챙이, 전복, 방어, 부세(가공품포함) : 국내산 8) 낙지, 꾸꾸미 : 베트남 9) 명태 : 러시아 10) 갈치 : 세네갈 11) 오징어/가공품 : 국내산/수입산

* 식재료 원산지(참고)
1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찌쌀을 포함)
2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)
* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산
* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 알레르기 정보
01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.달고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.