

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량				3월 2일(수)	3월 3일(목)	3월 4일(금)	3월 5일(토)	3월 6일(일)
				· 친환경백미밥 · 건새우미역국(9.13.) · 피자돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 밥엿싸먹는햄(2.6.10.) · 맛김(13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 순두부김치국 (5.9.13.18.) · 연근조림(5.6.13.18.) · 간장양념돼지등심불고기(2.10.13.18.) · 깍두기(9.13.) · 콘푸레이크/우유 (2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 단호박죽 · 매추리알곤약조림 (1.5.6.13.) · 매크달날개구이 (13.15.) · 배추김치(9.13.) · 소프트치즈케이크 (1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 감자들깨국 · 느타리버섯볶음 · 남도떡갈비/케첩 (1.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 미니슈크림파이 (1.2.5.6.13.)	
				· 친환경흑미밥 · 닭곰탕(15.) · 돈사태감자찜 (5.6.10.) · 버섯잡채 (5.6.8.13.18.) · 호박나물(9.13.) · 깍두기(9.13.) · 호랑이케이크 (1.2.5.6.)	· 고추참치비빔밥 (1.5.6.12.13.) · 유부된장국(5.6.18.) · 야채계란찜(1.2.) · 간장무채장아찌 (5.6.8.9.18.) · 리얼소시지바/머스타드(1.2.5.6.10.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 마시는달기요구르트 (2.)	· 친환경백미밥 · 달걀육개장 (1.2.5.6.13.16.18.) · 비엔나케첩조림 (2.6.10.12.13.15.) · 취나물무침 · 바삭한치킨너겟/머스타드 (1.2.5.6.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 청포도에이드(5.13.)	· 하이라이스 (1.2.5.6.10.12.13.16.) · 근대된장국(5.6.18.) · 단무지무침 · 매크돈육강정 (1.4.5.6.10.12.13.) · 토마토피자 (2.5.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.)	
				· 친환경잡곡밥(5.) · 시래기된장국 (5.6.13.18.) · 치즈닭갈비(2.5.6.15.) · 새우튀김도피마를 (1.2.5.6.9.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 키워배틀리토(5.13.)	· 김가루밥(13.) · 어묵무국 (1.5.6.13.16.) · 찰순대찜+깨소금 (6.10.) · 치즈떡볶이 (1.2.5.6.13.16.) · 김말이튀김 (1.5.6.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 맑은콩나물국(5.) · 세발나물초무침 · 오리야채볶음(5.6.) · 갈치구이(13.) · 배추김치(9.13.)		
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루	국내산/국내산	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)	국내산(한우)/수입산(호주산)
돼지고기/가공품	국내산/국내산	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	국내산/국내산
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
뱅장어/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
낙지/가공품	수입산(베트남)	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)	수입산(러시아)
고등어/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품	수입산(세네갈)	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	국내산/수입산
꽃게/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
두부/콩	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
다량어	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산
아귀	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
꾸꾸미	수입산(베트남)	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
에너지(kcal)	730.47	730.47	7.7		707.3	882.3	769.7	740.4
탄수화물(g)			52.4		99.0	101.3	112.8	115.1
단백질(g)	19.32	19.32	19.6		44.6	44.4	28.2	33.5
지방(g)			28.0		16.5	35.3	22.7	15.0
비타민 A(R.E)	151.78	219.41	215.4		101.1	389.5	155.5	302.2
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5		0.9	0.4	0.3	0.7
리보플라빈(mg)	0.35	0.40	0.7		0.6	1.1	0.4	0.5
비타민 C(mg)	26.57	33.40	18.7		7.0	21.9	27.1	27.1
칼슘(mg)	231.97	266.21	174.9		72.3	302.9	149.6	587.9
철분(mg)	3.65	4.63	4.5		3.0	6.9	3.5	3.2

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