

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

| 주간<br>학교급식 영양량 |           |           |            |       | 12월 16일(월)   | 12월 17일(화)  | 12월 18일(수)  | 12월 19일(목)   | 12월 20일(금)   | 12월 21일(토)   | 12월 22일(일)  |
|----------------|-----------|-----------|------------|-------|--|---|---|--|--|--|---|
|                |           |           |            |       | · 친환경백미밥<br>· 누룽지<br>· 초코칩스/우유<br>2.5.6.13.<br>· 부추계란찜 1.2.<br>· 깐풍두부강정<br>5.6.12.13.18.<br>· 배추김치 9.13.   | · 친환경백미밥<br>· 맑은콩나물국 5.<br>· 양념깍두기 13.18.<br>· 도토리묵야채무침<br>5.6.<br>· 담양버섯갈비/케첩<br>5.6.10.15.16.<br>· 배추김치 9.13.         | · 친환경잡곡밥 5.<br>· 단호박죽<br>· 매추리알근약조림<br>1.5.6.13.<br>· 야끼소바볶음우동<br>5.6.9.12.17.18.<br>· 배추김치 9.13.<br>· 달기우유 2.                        | · 친환경백미밥<br>· 두부된장국 5.6.18.<br>· 아몬�후레이크/우유<br>2.5.6.13.<br>· 햄전/케첩<br>1.2.6.10.12.13.<br>· 문어스터렛/머스타드<br>1.5.6.10.13.16.18.<br>· 배추김치 9.13.     | · 친환경백미밥<br>· 연두부맑은국 5.<br>· 콘푸레이크/우유<br>2.5.6.13.<br>· 돈육당면볶음<br>5.6.8.10.13.18.<br>· 새우링/케첩<br>1.5.6.9.12.13.16.<br>· 배추김치 9.13. | · 친환경백미밥<br>· 열갈이된장국 5.6.18.<br>· 초코칩스/우유<br>2.5.6.13.<br>· 떡갈비찜인조림<br>2.5.6.10.13.15.16.18.<br>· 건파래쪽파무침<br>· 배추김치 9.13.                  | · 친환경백미밥<br>· 누룽지<br>· 콘푸레이크/우유<br>2.5.6.13.<br>· 명약채조림 5.6.13.<br>· 별이된찜카츠/소스<br>1.5.6.10.13.15.16.<br>· 배추김치 9.13.              |
|                |           |           |            |       | · 친환경백미밥<br>· 달곰탕 15.<br>· 매콤콩나물무침 5.<br>· 동그랑땡전<br>1.2.5.6.10.15.16.<br>· 돈까스/소스<br>1.5.6.10.12.13.18.<br>· 배추김치 9.13.<br>· 허쉬초콜릿칩쿠키<br>1.2.4.5.6.13. | · 친환경잡곡밥 5.<br>· 얼큰무채국<br>· 두부양념조림 5.6.13.<br>· 참나물무침<br>· 치킨텐더/요거트소스<br>1.2.5.6.13.15.<br>· 배추김치 9.13.<br>· 포켓스트링치즈 2. | · 목재비빔밥/양념장<br>5.9.13.18.<br>· 쪽파계란국 1.<br>· 옥수수전 2.5.6.13.<br>· 데리야끼멘츠카츠/소<br>스 1.5.6.10.13.15.16.<br>· 배추김치 9.13.<br>· 젤리스낵 2.5.13. | · 추가밥<br>· 매콤여목꼬치우동<br>1.5.6.13.16.18.<br>· 비빔야채만두<br>1.5.6.10.15.16.18.<br>· 열갈이나물<br>· 스파이시콤비네이션<br>피자<br>1.2.5.6.10.12.13.16.<br>· 배추김치 9.13. | · 친환경백미밥<br>· 동지팔죽<br>· 오이부추무침<br>· 체다치즈썩썩함박/소<br>스<br>1.2.5.6.10.12.13.15.16.<br>· 카레순살방어구이<br>· 동치미 9.13.<br>· 비피더스 2.           | · 돈육카레라이스<br>2.5.6.10.13.16.<br>· 열갈이된장국 13.18.<br>· 어묵떡볶이<br>1.2.5.6.13.16.<br>· 김말이튀김<br>1.5.6.16.18.<br>· 배추김치 9.13.<br>· 석류사과플러프 5.13. | · 친환경잡곡밥 5.<br>· 호박된장국 5.6.18.<br>· 고등어무침 5.6.7.<br>· 돈육숙주볶음<br>5.6.9.10.12.13.17.18.<br>· 배추김치 9.13.<br>· 청글에이드                  |
|                |           |           |            |       | · 친환경잡곡밥 5.<br>· 김치새알만두국<br>1.5.6.9.10.13.16.18.<br>· 갈치무조림 5.6.<br>· 돈육오징어볶음<br>10.17.<br>· 새송이부추초무침<br>· 깍두기 9.13.                                   | · 친환경보리밥<br>· 조랭이떡미역국<br>· 생선까스/타르소스<br>1.2.5.6.13.18.<br>· 돈육잡스테이크<br>1.2.5.6.10.12.13.16.<br>· 배추김치 9.13.<br>· 매실에이드  | · 친환경백미밥<br>· 돈돈백시래기감자탕<br>9.10.13.18.<br>· 푸실리샐러드<br>1.5.6.13.<br>· 시금치나물<br>· 깍소새우<br>1.5.6.9.12.13.18.<br>· 배추김치 9.13.             | · 친환경백미밥<br>· 버섯들깨국<br>· 크림스피드강정<br>1.5.6.10.12.13.16.<br>· 매콤달걀개구이<br>13.15.<br>· 배추김치 9.13.<br>· 포도주스 5.13.                                    | · 친환경백미밥<br>· 소고기무국<br>2.5.16.18.<br>· 비엔나야채볶음<br>2.6.10.15.<br>· 닭감자볶음 5.6.15.<br>· 배추김치 9.13.<br>· 야채호빵<br>1.2.5.6.10.13.16.     | · 친환경백미밥<br>· 시금치된장국 5.6.18.<br>· 마파두부<br>5.6.10.12.13.18.<br>· 취나물무침<br>· 간장오리불고기 5.6.<br>· 배추김치 9.13.                                    | · 친환경잡곡밥 5.<br>· 얼큰김치국 9.13.18.<br>· 치커리유자청무침<br>· 치킨데리야끼볶음<br>5.6.13.15.<br>· 별이된오징어탕수<br>1.2.5.6.12.13.16.17.18.<br>· 깍두기 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)/<br>수입산(호주산)   | 국내산(한우)/<br>수입산(호주산)  | 국내산(한우)/<br>수입산(호주산)  | 국내산(한우)/<br>수입산(호주산)   | 국내산(한우)/<br>수입산(호주산)   | 국내산(한우)/<br>수입산(호주산)   | 국내산(한우)/<br>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<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 주평균<br>섭취량 | 영양량   | 영양량  | 영양량   | 영양량   | 영양량  | 영양량  | 영양량  | 영양량   |
| 에너지(kcal)      | 750.00    | 750.00    | 4.4        | 772.4 | 824.4  | 715.5   | 965.6   | 883.6  | 876.2  | 758.8  |   |
| 탄수화물(g)        |           |           | 59.2       | 92.1  | 101.5  | 128.9   | 102.0   | 124.2  | 123.6  | 72.2   |   |
| 단백질(g)         | 19.00     | 19.00     | 18.8       | 33.8  | 34.4   | 38.2  | 29.7  | 41.8   | 26.2   | 40.1   |   |
| 지방(g)          |           |           | 22.0       | 28.5  | 26.9   | 6.1   | 9.1   | 23.3   | 10.4   | 29.3   |   |
| 비타민<br>A(R.E)  | 165.45    | 232.45    | 211.1      | 135.0 | 253.5  | 499.2   | 212.0   | 99.2   | 154.8  | 167.3  |   |
| 티아민(mg)        | 0.28      | 0.34      | 0.5        | 0.3   | 0.5  | 0.3   | 0.4   | 0.6  | 0.5  | 1.4  |   |
| 리보플라빈<br>(mg)  | 0.34      | 0.40      | 0.5        | 0.3   | 0.5  | 0.6   | 0.4   | 0.5  | 0.4  | 0.9  |   |
| 비타민C(mg)       | 25.00     | 33.40     | 22.8       | 13.7  | 19.0   | 23.4  | 24.3  | 16.5   | 40.5   | 29.5   |   |
| 칼슘(mg)         | 244.87    | 293.96    | 203.3      | 169.8 | 102.6  | 277.2   | 172.6   | 288.2  | 136.7  | 147.3  |   |
| 철분(mg)         | 3.97      | 5.34      | 5.3        | 3.9   | 6.9  | 5.6   | 5.1   | 6.2  | 7.4  | 5.9  |   |

\* 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)