

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량				10월 10일(월)	10월 11일(화)	10월 12일(수)	10월 13일(목)	10월 14일(금)	10월 15일(토)
				· 친환경백미밥 · 누룽지 · 피자오믈렛/케첩 (1.2.5.6.12.13.16.18.) · 연양식반달볼고기/소스 (1.5.6.11.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 콘푸레이크/우유 (2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 근대된장국(5.6.18.) · 도토리묵야채무침 (5.6.) · 오리훈제콩나물볶음 (5.13.) · 배추김치(9.13.) · 달걀웃식빵토스트 (1.2.5.6.13.)	· 참치야채죽 (5.13.16.18.) · 콘치즈브레드 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 굴 · 플레인요거트/코코그레놀라(2.5.6.)	· 친환경백미밥 · 오징어미나리국(17.) · 우영조림(5.6.) · 오리야채볶음 (5.6.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 검은콩칼슘두유 (5.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 흑임자깨죽 · 브로콜리숙회/초장 (5.6.13.) · 닭살데리야끼볶음 (5.6.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 월미나(2.)	
				· 친환경흑미밥 · 매콤콩나물국(5.) · 갈치무조림(5.6.) · 배추무침 · 치즈불닭 (2.5.6.13.15.) · 깍두기(9.13.) · 파워업초코볼&너츠 (1.2.4.5.6.)	· 짜장라이스 (5.6.10.13.16.) · 해물짬뽕국 (6.9.13.17.18.) · 단무지무침 · 탕수육/소스 (1.5.6.10.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 포크쿠기/요구르트 (2.)	· 친환경보리밥 · 청경채된장국(5.6.18.) · 야채달걀찜(1.2.) · 상추속갯생채 (5.6.13.18.) · 수제떡갈비/소스 (5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 찢어먹는스트링치즈 (2.)	· 친환경백미밥 · 곤약어묵국 (1.5.6.13.16.) · 온두부(5.) · 매콤김치볶음 (9.13.18.) · 콘소메이징치킨 (1.2.5.6.12.13.15.16.18.) · 깍두기(9.13.) · 얼라이브(망고)(13.)		
				· 친환경백미밥 · 두부김치국 (5.9.13.18.) · 풀면야채무침(5.6.) · 느타리버섯들깨볶음 · 스펀감자구이 (1.2.5.6.10.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 매콤어묵국 (1.5.6.13.16.) · 떡갈비데리야끼조림 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 숙주나물 · 고구마맛탕(2.6.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 물만두달걀국 (1.5.6.10.16.18.) · 오삼불고기 (5.6.10.17.) · 동그랑땡전 (1.2.5.6.10.12.15.16.) · 찹쌀김부각(5.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 배추들깨국 · 쪽파무침 · 매콤달걀개야채볶음 (13.15.18.) · 마늘햄구이/케첩 (6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.)		
				식재료	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			
뱅창어/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			
쭈꾸미	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
에너지(kcal)	730.47	730.47	9.0		782.8	831.6	814.2	756.4	
탄수화물(g)			58.9		110.4	148.3	102.8	108.3	
단백질(g)	19.32	19.32	20.3		47.3	37.2	39.8	37.2	
지방(g)			20.8		18.6	10.1	26.1	19.0	
비타민 A(R.E)	151.94	219.61	175.6		142.6	175.1	286.0	98.8	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5		0.5	0.5	0.6	0.3	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.5		0.5	0.5	0.7	0.3	
비타민 C(mg)	26.57	33.39	20.6		11.6	34.8	11.1	25.0	
칼슘(mg)	234.00	267.00	274.1		274.7	391.2	258.4	171.9	
철분(mg)	3.65	4.63	4.6		3.3	5.4	5.1	4.5	

\* 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 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함)  
※이 표는