

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량	4월 22일(월)	4월 23일(화)	4월 24일(수)	4월 25일(목)	4월 26일(금)	4월 27일(토)	4월 28일(일)								
	· 친환경백미밥 · 부대찌개 2.6.9.10.13.18. · 오레오오즈/우유 2.5.6.13. · 미트볼야채조림 1.2.5.6.10.13.15.16.18. · 돈육떡볶음 10. · 배추김치 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 계란파국 1. · 바베큐소스닭조림 6.12.13.15.18. · 오징어야채볶음 1.5.6.17. · 배추김치 9.13. · 치즈머핀 1.2.5.6.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 콩비지찌개 5.9.13.18. · 콘푸레이크/우유 2.5.6.13. · 골뱅이야채무침 5.13.18. · 멘즈카즈/소스 1.5.6.10.13.15.16.18. · 깍두기 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 누룽지 · 아몬드후레이크/우유 2.5.6.13. · 해물볶음우동 5.6.9.13.17. · 치킨데리야끼볶음 5.6.13.15. · 배추김치 9.13.	· 친환경흑미밥 · 순두부계란탕 1.5. · 꽃맛살샐러드 1.5.13.18. · 돼지훈제부추무침 5.6.10.13.18. · 깍두기 9.13. · 검은콩두유 5.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 누룽지 · 무말랭이무침 13. · 생선까스/타르소스 1.2.5.6.13.18. · 버섯잡채 5.8. · 배추김치 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 매콤순대국 5.6.10.18. · 닭살카레볶음 2.5.6.13.15.16. · 두부양념조림 5.6. · 참나물무침 · 배추김치 9.13. · 카라멜마카롱 1.2.5.6.13.	· 친환경현미밥 · 돈육김치찌개 9.10.13.18. · 안동닭집 5.8.15. · 오징어야채볶음/소면 1.5.6.17. · 부추겉절이 · 깍두기 9.13. · 꿀떡 5.13.	· 치킨마요덮밥 1.5.6.13.15.18. · 미역미소된장국 5.6.13.18. · 참나물무침 · 배추김치 9.13. · 크로크무슈샌드위치 1.2.5.6.10.13.16. · 깔라만시레몬에이드 1.5.6.10.16.	· 친환경백미밥 · 어묵무국 1.5.6.13.16. · 찰순대찜+깨소금 6.10. · 매콤떡볶이 1.2.5.6.12.13.16. · 단호박튀김 1.5.6.10.16. · 치즈크리스피핫도그/ 케첩 1.2.5.6.10.15.18. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 열큰무채국 · 야채계란찜 1.2. · 상추/쌈장 5.6.16.18. · 제육볶음 10. · 배추김치 9.13. · 짜먹는요구르트 2.	· 친환경잡곡밥 5. · 배추된장국 5.6.18. · 새송이버섯볶음 · 어묵피망볶음 1.5.6.13.16. · 조랭이떡볶음 15. · 배추김치 9.13.	· 친환경기장밥 · 순두부김치국 5.9.13.18. · 돈육갯잎볶음 10. · 치킨까스/머스터드 1.5.6.13.15.18. · 배추김치 9.13. · 청포도에이드 5.13.	· 친환경보리밥 · 열큰복어국 13. · 매추리알장조림 1.5.6.13. · 콩나물불고기 5.10. · 배추김치 9.13. · 딸기젤마이 1.2.5.6.13.	· 친환경백미밥 · 근대된장국 5.6.18. · 치커리사과무침 · 피자돈까스/소스 1.2.5.6.10.12.13.15.16. 18. · 삼치구이 · 배추김치 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)/ 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								
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	수입산/연두부:국내산	수입산/연두부:국내산	수입산/연두부:국내산	수입산/연두부:국내산	수입산/연두부:국내산	수입산/연두부:국내산	수입산/연두부:국내산								
콩	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산								
비고															

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	750.00	750.00	3.5	845.4	781.7	784.0	813.0	739.8	691.2
탄수화물(g)			62.8	104.3	126.3	119.8	127.0	81.5	146.1
단백질(g)	19.00	19.00	17.3	35.6	37.2	29.8	37.6	35.1	18.3
지방(g)			20.0	30.3	12.1	18.6	6.5	29.5	2.6
비타민 A(R.E)	165.45	232.45	145.6	138.2	119.9	220.0	175.9	81.1	138.6
티아민(mg)	0.28	0.34	0.7	1.3	0.4	0.5	0.5	1.0	0.2
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.6	0.9	0.4	0.5	0.5	0.8	0.3
비타민C(mg)	25.00	33.40	42.3	33.1	38.9	37.8	31.8	89.1	23.1
칼슘(mg)	244.87	293.96	188.4	170.0	78.6	343.9	164.1	288.9	84.6
철분(mg)	3.97	5.34	5.1	4.3	4.8	5.5	4.6	7.3	4.3

* 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 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함)