

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				12월 02일(월)	12월 03일(화)	12월 04일(수)	12월 05일(목)	12월 06일(금)	12월 07일(토)	12월 08일(일)
				· 친환경백미밥 · 소고기무국 (13.16) · 돈육야채볶음 (5.6.10.13.18) · 하트뮤즐리멸 치볶음(5.6.13) · 배추김치(9) · 우리밀딸기파 운드케이크 (1.2.5.6.16)	· 친환경잡곡밥 (5) · 누룽지 · 간장돼지갈비 떡찜 (5.6.10.13.18) · 피자오물렛/케 첩(1.2.5.6.12) · 배추김치(9) · 허니버터카스 테라(1.2.5.6)	· 친환경백미밥 · 건새우아욱된 장국(5.6.9) · 참치김치볶음 (5.6.9.13.16.18) · 오곡치킨까스/ 머스터드 (1.2.5.6.13.15) · 깍두기(9) · 더단백파우더/ 우유(2.5)	· 친환경잡곡밥 (5) · 단호박죽 · 메추리알곤약 조림(1.5.6.13) · 야끼소바볶음 우동 (2.5.6.10.12.13.1 5.17.18) · 잉글리쉬머핀 피자빵 (1.2.5.6.10.12.13. 15.16.18) · 배추김치(9)	· 친환경백미밥 · 두부된장국 (5.6) · 양념깎잎지 · 매크오리버섯 볶음(5.6.13.18) · 하트치즈연어 까스/타르소스 (1.2.5.6) · 배추김치(9)		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	10.9	646.8	944.2	744.3	858.9	856.0		
탄수화물(g)			52.4	83.7	106.5	95.1	140.0	95.3		
단백질(g)	19.32	19.32	18.4	37.1	39.8	36.6	33.2	36.1		
지방(g)			29.2	16.7	37.2	23.7	16.5	35.1		
비타민A(μg RAE)	151.94	219.61	199.6	121.9	58.2	228.7	446.1	143.0		
티아민(mg)	0.31	0.37	0.7	1.0	1.0	0.4	0.8	0.5		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.7	0.4	0.6	0.9	0.8	0.9		
비타민C(mg)	26.70	33.40	13.6	13.4	4.4	16.0	26.0	8.0		
칼슘(mg)	234.00	267.00	181.9	93.3	50.5	369.1	220.0	176.5		
철분(mg)	3.70	4.70	3.0	2.3	2.0	2.2	3.6	4.8		

* 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.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

★ 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) 납치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뽕장어,고등어,꽃게,참조기,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 찰쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)

2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 배추/열갈이배추/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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				12월 02일(월)	12월 03일(화)	12월 04일(수)	12월 05일(목)	12월 06일(금)	12월 07일(토)	12월 08일(일)
				· 친환경찰보리 밥 · 시래기된장국 (5.6) · 돈육잡채 (5.6.10.13) · 호박나물 · 청양고추떡갈 비/레몬크림소스 (5.6.10.16.18) · 배추김치(9) · 인절미(5)	· 끼리딤앤크런 치(플레 인)(1.2.5.6) · 대만식햄치즈 샌드위치 (1.2.5.6.10.15.16. 18) · 모듬컵과일(大)	· 레몬콤부차 · 리얼초코르빙 쿠키(1.2.5.6) · 딸기크림롤케 이크(1.2.5.6)	· 햄치즈달걀토 스트 (1.2.5.6.9.10.12.1 3.16) · 뽕바나나우유 (2)	· 그릭요거트/블 루베리잼(2.13) · 노티드우유생 크림빵(1.2.5.6) · 오렌지주스(13)		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	-3.0	847.6	671.7	707.5	710.3	606.0		
탄수화물(g)			57.1	122.4	96.3	99.5	86.9	105.0		
단백질(g)	19.32	19.32	10.0	30.5	11.9	9.9	31.4	6.0		
지방(g)			32.8	25.6	28.6	30.5	26.6	19.0		
비타민A(μ g RAE)	151.94	219.61	184.4	197.1	31.0	166.6	506.8	20.5		
티아민(mg)	0.31	0.37	0.3	0.4	0.2	0.1	0.8	0.2		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.4	0.3	0.3	0.2	1.1	0.2		
비타민C(mg)	26.70	33.40	38.1	14.4	5.5	66.0	26.8	77.6		
칼슘(mg)	234.00	267.00	229.5	102.3	58.0	42.7	835.1	109.4		
철분(mg)	3.70	4.70	3.0	3.0	7.0	0.8	3.4	1.0		

* 에너지는 권장섭취량의 $\pm 10\%$, 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.계, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

★ 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) 넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뽕장어,고등어,꽃게,참조기,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 찰쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 고춧가루
- 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
- 5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				12월 02일(월)	12월 03일(화)	12월 04일(수)	12월 05일(목)	12월 06일(금)	12월 07일(토)	12월 08일(일)
				· 친환경잡곡밥 (5) · 매통콩나물국 (5) · 부추겉절이 (5.6.13) · 닭감자볶음 (5.6.13.15.18) · 야채고기완자/ 케첩 (1.2.5.6.10.12.15. 16) · 배추김치(9) · 황치즈뽕또동 카롱(1.2.5.6)	· 친환경백미밥 · 얼큰무채국 · 새송이장조림 (5.6.13) · 돈육오징어볶 음 (5.6.10.13.17.18) · 카레갈치구이 (2.5.6.12.13.16.1 8) · 배추김치(9)	· 친환경잡곡밥 (5) · 부추달걀국(1) · 얼갈이나물 · 크리스피돈강 정(2.5.6.10) · 데리야끼닭봉 구이(5.6.13.15) · 배추김치(9)	· 친환경백미밥 · 바지락무국(18) · 도토리묵야채 무침(5.6.13) · 돈육참스테이 크 (1.2.5.6.10.12.16) · 갈릭크런치생 선까스/타르소스 (1.2.5.6) · 배추김치(9)			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	0.5	827.5	634.7	764.5	710.2			
탄수화물(g)			47.1	95.8	81.0	72.2	87.7			
단백질(g)	19.32	19.32	25.0	43.5	46.3	44.9	44.1			
지방(g)			27.9	28.5	11.9	30.4	17.8			
비타민A(μ g RAE)	151.94	219.61	115.9	150.8	76.3	170.7	65.8			
티아민(mg)	0.31	0.37	0.7	0.5	1.0	0.5	0.8			
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.5	0.6	0.5	0.4	0.6			
비타민C(mg)	26.70	33.40	12.7	11.6	12.4	5.6	21.3			
칼슘(mg)	234.00	267.00	111.7	100.8	84.8	94.6	166.6			
철분(mg)	3.70	4.70	4.8	3.2	2.4	7.2	6.4			

* 에너지는 권장섭취량의 $\pm 10\%$, 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.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

★ 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) 넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뽕장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁챙이,전복,방어,부세(가공품포함) : 국내산 8) 낙지,쭈꾸미 : 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 찰쌀을 포함)

2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 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