학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량	12월 12일(월)	12월 13일(화)	12월 14일(수)	12월 15일(목)	12월 16일(금)	12월 17일(토)
	·친환경백미밥 ·누룽지 ·피자오믈렛/케첩 (1.2.5.6.12.13.16.18.) ·불닭스테이크 (1.2.5.6.11.12.13.15.16.18.) ·배추김치(9.13.) ·크루와상/딸기잼 (1.2.5.6.13.)	·친환경백미밥 ·건새우아욱된장국 (5.6.9.13.18.) ·부추달걀찜(1.2.) ·돈육김치볶음 (5.6.9.10.13.18.) ·깍두기(9.13.) ·초코첵스/우유(2.5.6.13.)	·친환경잡곡밥(5.) ·단호박죽 ·메추리알곤약조림 (1.5.6.13.) ·야끼소바볶음우동 (5.6.9.12.13.17.18.) ·배추김치(9.13.) ·달콤촉촉소보로머핀 (1.2.5.6.13.)	·친환경백미밥 ·두부된장국(5.6.18.) ·양념깻잎지(13.18.) ·도토리묵야채무침(5.6.) ·매콤오리버섯볶음(5.6.13.) ·배추김치(9.13.)	·친환경백미밥 ·떡만두국(1.5.6.10.16.18.) ·닭살카레볶음 (2.5.6.13.15.16.) ·햄전/케첩(1.2.6.10.12.13.) ·배추김치(9.13.) ·아몬드후레이크/우유 (2.5.6.13.)	
	·친환경보리밥 ·시래기된장국(5.6.13.18.) ·호박나물(9.13.) ·통살오징어튀김/탕수소스 (1.2.5.6.12.13.16.17.18.) ·어니언치킨브레스트 (1.2.5.6.13.15.) ·배추김치(9.13.) ·찢어먹는스트링치즈(2.)	<시험기간간편식> ·뚱바나나우유(2.) ·햄치즈달걀토스트 *(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.)	<시험기간간편식> ·김치참치주먹밥 (1.5.6.9.13.18.) ·끼리딥앤크런치(플레인)(1.2.5.6.) ·델몬트오렌지(13.)	<시험기간간편식> ·수제불고기버거 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) ·따옴주스(13.)	<시험기간간편식> ·자몽에이드 ·햄치즈샌드위치 (1.2.5.6.10.)	
	·친환경잡곡밥(5.) ·매콤콩나물국(5.) ·부추겉절이(5.6.13.) ·닭감자볶음(5.6.15.) ·야채고기완자/케첩 (1.2.5.6.10.) ·배추김치(9.13.)	·친환경잡곡밥(5.) ·얼큰무채국 ·새송이장조림(5.6.) ·돈육오징어볶음 (5.6.10.13.17.18.) ·카레갈치구이(2.5.6.13.16.) ·배추김치(9.13.)	·친환경백미밥 ·부추달걀국(1.) ·얼갈이나물 ·크리스피돈강정 (1.5.6.10.12.13.16.) ·데리야끼닭봉구이 (5.6.13.15.) ·배추김치(9.13.)	·친환경잡곡밥(5.) ·바지락무국(18.) ·돈육찹스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16.) ·크런치생선까스 (1.2.5.6.) ·배추김치(9.13.) ·매실에이드		

식재료	원산지	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
뱀장어/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	중국산	중국산	중국산	중국산	중국산	중국산
두부/콩	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
다랑어	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	-19.7	750.6	504.3	616.0	576.0	487.0	
탄수화물(g)			57.3	96.6	59.3	102.9	91.4	77.2	
단백질(g)	19.32	19.32	16.2	38.8	25.4	19.5	25.8	11.1	
지방(g)			26.6	24.3	18.0	17.6	13.3	14.9	
비타민 A(R.E)	151.94	219.61	199.5	167.9	430.9	271.2	71.6	56.0	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.4	0.4	1.0	0.2	0.2	0.2	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.4	0.4	0.7	0.3	0.2	0.3	
비타민 C(mg)	26.57	33.39	32.4	9.7	7.1	42.0	103.1		
칼슘(mg)	234.00	267.00	253.9	212.2	668.6	73.5	231.1	84.0	
철분(mg)	3.65	4.63	5.2	4.6	5.6	2.9	2.7	10.4	

* 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 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑲잣