

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서명여자고등학교

				10월 24일(월)	10월 25일(화)	10월 26일(수)	10월 27일(목)	10월 28일(금)	10월 29일(토)
주간 학교급식 영양량				· 친환경백미밥 · 누룬지 · 너비아니구이/케첩 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 콘샐러드(1.5.13.) · 배추김치(9.13.) · 허니버터카스테라 (1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 시래기된장국 (5.6.13.18.) · 양념깻잎지(13.18.) · 돈육표고야채볶음 (5.6.10.13.) · 배추김치(9.13.) · 콘푸레이크/우유 (2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 부대찌개 (2.5.6.9.10.13.18.) · 새송이애호박볶음 (9.13.) · 오리훈제부추볶음 (5.6.9.12.13.17.18.) · 각두기(9.13.) · 메이플칸파이 (1.2.5.6.13.14.)	· 소고기야채죽(16.) · 배추김치(9.13.) · 달콤한초코칩머핀 (1.2.5.6.13.) · 씨없는포도 · 아몬드후레이크/우유 (2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 얼큰닭무국(15.) · 돈육야채볶음 (5.6.10.13.18.) · 크런치생선까스 (1.2.5.6.) · 배추김치(9.13.) · 까리답앤크런치(플레인) (1.2.5.6.)	· 친환경백미밥 · 순두부김치국 (5.9.13.18.) · 간장순살양념찜닭 (5.6.8.13.15.) · 꽃맛샐러드 (1.5.13.18.) · 각두기(9.13.) · 아몬드후레이크/우유 (2.5.6.13.)
				· 친환경보리밥 · 바지락순두부찌개 (5.6.9.13.18.) · 막국수야채무침(3.5.) · 상추/쌈장(5.6.16.18.) · 삼겹살구이 (5.6.10.16.18.) · 배추겉절이(9.13.) · 키워사과교코렐리 (5.13.)	· 친환경흑미밥 · 맑은콩나물국(5.) · 건파래쪽파무침 · 매편달봉그릴구이 (1.5.6.12.13.15.) · 하트파프리카연근전/케첩(1.5.6.12.) · 배추김치(9.13.) · 요거타임포도(독도의 날)(2.)	· 새우튀김마요덮밥 (1.5.6.9.13.15.18.) · 두부된장국(5.6.18.) · 양상추샐러드/블루베리드레싱 (1.2.5.6.12.13.16.) · 뽕링클페츠희리소시지 (1.2.5.6.9.10.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 오레오아이스크림 (1.2.5.)	· 친환경백미밥 · 참치김치찌개 (5.6.9.13.18.) · 시래기나물 (5.6.13.18.) · 양배추찜/쌈장 (5.6.16.18.) · 치즈달걀비 (2.5.6.13.15.18.) · 각두기(9.13.) · 모듬컵과일	· 양송이소프 (2.5.6.13.16.) · 콩파오치킨파스타 (1.2.5.6.13.15.16.18.) · 오미자모듬피클 · 통등심돈까스소스 (1.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 마시는딸기요구르트 (2.)	· 친환경백미밥 · 모듬버섯무국 · 돈사태떡볶이 (5.6.10.13.18.) · 두부구이/양념장(5.) · 배추김치(9.13.) · 드링킹요구르트(사과)(2.)
				· 친환경백미밥 · 얼큰볶아국(13.) · 미트볼떡데리야끼조림 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 열무된장무침 · 해물볶음우동 (5.6.9.13.17.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 소고기미역국(5.6.16.) · 비빔야채만두 (1.5.6.10.13.15.16.18.) · 오징어떡볶음(13.17.) · 배추김치(9.13.) · 청사과에이드	· 친환경백미밥 · 조랭이떡국(1.) · 돈등뼈김치찜 (9.10.13.18.) · 단호박샐러드(1.5.6.) · 갈치구이(13.) · 각두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 열무된장국(5.6.18.) · 청포묵상추무침(5.) · 계육당면볶음 (5.6.8.10.13.) · 야채튀김 (1.5.6.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 건새우시금치국 (5.6.9.13.18.) · 고등어감자조림 (5.6.7.) · 비엔나야채볶음 (2.6.10.15.) · 파래김치자반 · 배추김치(9.13.)	
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			
뽕장어/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			
꾸꾸미	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	7.8	892.6	713.7	837.8	707.3	786.0	821.5
탄수화물(g)			57.8	113.5	115.7	92.2	122.1	134.7	119.7
단백질(g)	19.32	19.32	15.4	29.3	33.6	30.0	38.3	22.5	44.6
지방(g)			26.9	36.9	12.6	39.8	10.5	19.9	18.5
비타민 A(RE)	151.94	219.61	146.8	124.0	119.5	203.0	225.5	62.2	172.5
티아민(mg)	0.31	0.37	0.4	0.6	0.3	0.4	0.5	0.1	0.8
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.4	0.3	0.6	0.5	1.0	1.0
비타민 C(mg)	26.57	33.39	13.5	13.7	8.0	20.0	22.0	3.8	6.5
칼슘(mg)	234.00	267.00	173.4	107.4	126.3	226.2	178.4	228.7	306.2
철분(mg)	3.65	4.63	4.4	5.7	2.9	6.2	3.9	3.1	4.1

\* 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.

①알레르기 정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산염 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑳자