

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				01월 29일(월)	01월 30일(화)	01월 31일(수)	02월 01일(목)	02월 02일(금)		
				· 친환경잡곡밥(5) · 누룽지 · 달걀장조림(1.5.6.13) · 직화간장오리불고기(2) · 배추김치(9) · 초코칩스/우유(2.5.6)	· 친환경백미밥 · 매크콩나물국(5) · 연두부/양념장(5.6.13) · 정통함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.15.16) · 배추김치(9) · 메이플피칸파이(1.2.5.6.14)	· 친환경잡곡밥(5) · 시래기된장국(5.6) · 꽃맛살샐러드(1.5.6.8.13.18) · 춘천식닭갈비(5.6.13.15.18) · 매크오징어바(1.5.6.13.17) · 배추김치(9)	· 친환경백미밥 · 김가루떡국(1) · 두부양념조림(5.6.13) · 매크달걀개구이(5.6.13.15.18) · 배추김치(9) · 오레오오즈/우유(2.5.6)	· 친환경잡곡밥(5) · 흑임자깨죽(13) · 돈육겉튀김(5.6.10.13.18) · 새송이애호박볶음 · 배추김치(9) · 콘푸레이크/우유(2.5.6)		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	4.5	827.2	784.4	722.5	787.2	696.0		
탄수화물(g)			56.9	101.3	121.6	105.4	110.5	96.7		
단백질(g)	19.32	19.32	17.9	31.2	26.7	38.9	34.1	37.6		
지방(g)			25.1	30.2	20.2	15.3	22.3	17.2		
비타민A(μg RAE)	151.94	219.61	324.3	307.0	78.7	130.7	289.4	815.6		
티아민(mg)	0.31	0.37	1.3	0.6	0.7	2.1	0.8	2.3		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	1.1	1.1	0.4	0.6	2.0	1.3		
비타민C(mg)	26.70	33.40	33.5	34.1	3.2	14.5	56.6	58.9		
칼슘(mg)	234.00	267.00	248.4	304.1	110.1	218.7	239.0	370.2		
철분(mg)	3.70	4.70	4.0	4.3	3.2	2.3	5.2	5.0		

* 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,조피불락,참돔,미꾸라지,뱅장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁행이,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 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				01월 29일(월)	01월 30일(화)	01월 31일(수)	02월 01일(목)	02월 02일(금)	02월 03일(토)	02월 04일(일)
				· 친환경잡곡밥 (5) · 돈등뼈시래기감 자탕(10.13) · 매콤오이초무침 (5.6.13) · 두부담은찰도그 롤 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) · 치킨직화스테이크 (1.2.5.6.12.15.16)) · 배추김치(9) · 마시는요구르트 (사과)(2)	· 친환경찰흑미밥 · 건새우미역국 (9) · 부추달걀찜 (1.2) · 상추/쌈장 (4.5.6) · 돈육야채볶음 (5.6.10.13) · 배추김치(9) · 딸기생크림와플 (1.2.5.6.13)	· 햄김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) · 청경채된장국 (5.6) · 간장무채장아 찌 · 메밀김치전병 (2.3.5.6.16.18) · 사천식편바로 우/소스 (1.5.6.10.12.13.18) · 깍두기(9) · 달콤바삭크롱 지(1.2.6)	· 친환경발아현미 밥 · 꼬치어묵국 (2.5.6.16) · 섬초나물 · 해물볶음우동 (5.6.9.13.17.18) · 오븐하트새우까 스/케첩 (1.2.5.6.9.12) · 배추김치(9) · 구슬아이스크림 (1.2.5)	· 참치마요덮밥 (1.5.6.13.16.18) · 열무된장국 (5.6) · 사과샐러드 (1.5.11) · 꼬들단무지무침 · 매콤달콤그릴구 이 (2.5.6.12.13.15.18) · 배추김치(9) · 따옴주스(13)		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	8.9	846.3	751.2	745.8	781.7	853.7		
탄수화물(g)			53.9	102.7	93.7	106.0	117.4	113.4		
단백질(g)	19.32	19.32	17.1	33.7	41.9	20.8	36.3	36.8		
지방(g)			28.9	33.5	22.1	27.0	16.5	27.9		
비타민A(μg RAE)	151.94	219.61	210.9	148.7	290.3	88.4	346.5	180.8		
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.5	1.0	0.5	0.3	0.5		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.5	0.8	0.6	0.4	0.7		
비타민C(mg)	26.70	33.40	34.5	12.9	34.0	19.9	27.5	78.4		
칼슘(mg)	234.00	267.00	196.1	308.7	234.2	110.0	180.8	146.9		
철분(mg)	3.70	4.70	4.7	3.6	5.0	8.0	2.4	4.6		

* 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) 넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뽕장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁행이,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 찰쌀, 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				01월 29일(월)	01월 30일(화)	01월 31일(수)	02월 01일(목)	02월 02일(금)	02월 03일(토)	02월 04일(일)
				· 친환경백미밥 (1.5.6) · 삼색수제비국 (2.5.6.13.15.18) · 중화풍순살닭볶음 (2.5.6.13.15.18) · 브로콜리숙회/초장(5.6.13) · 새우볼/칠리소스(1.5.6.8.9) · 배추김치(9) · 오레오츄러스(1.2.5.6)	· 친환경잡곡밥(5) · 북어무국(13) · 떡갈비데리야끼조림 (5.6.10.13.15.16.18) · 비빔야채만두(1.5.6.10.13.15.16.18) · 부추겉절이(5.6.13) · 배추김치(9) · 국화빵(6)	· 친환경백미밥 · 바지락순두부찌개(5.6.16.18) · 열무된장무침(5.6.13) · 간장양념돼지등심불고기(5.6.10) · 밥에싸먹는햄(1.2.5.6.10.15.16)) · 배추김치(9) · 찹쌀쌈앗호떡 · 팥배기(2.4.5.6)	· 치즈닭갈비구운주먹밥 (1.2.5.6.10) · 가쓰오유부장국(5.6) · 매크로제떡볶이(1.2.5.6.10.15.16.18) · 튀김어묵(5.6) · 콘치즈구이(1.2.5.13) · 배추김치(9) · 주시쿨(11.12)			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	4.8	751.9	748.2	780.4	782.1			
탄수화물(g)			59.6	118.4	109.4	99.5	127.5			
단백질(g)	19.32	19.32	16.6	41.4	26.0	34.6	24.8			
지방(g)			23.7	11.3	22.7	27.0	19.4			
비타민A(μg RAE)	151.94	219.61	120.4	146.0	102.2	98.7	134.6			
티아민(mg)	0.31	0.37	0.7	0.5	1.2	0.7	0.2			
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.5	0.6	0.4	0.5	0.4			
비타민C(mg)	26.70	33.40	24.3	19.4	17.8	25.8	34.1			
칼슘(mg)	234.00	267.00	148.3	102.3	134.7	127.2	229.2			
철분(mg)	3.70	4.70	6.2	2.8	4.5	10.0	7.6			

* 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) 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 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