

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서명여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				04월 22일(월)	04월 23일(화)	04월 24일(수)	04월 25일(목)	04월 26일(금)	04월 27일(토)	04월 28일(일)
				· 친환경백미밥 · 근대된장국 (5.6) · 오징어떡볶음 (5.6.13.17.18) · 갈릭크런치생 선까스/타르소스 (1.2.5.6) · 배추김치(9) · 단팔크림빵 (2.5.6)	· 친환경백미밥 · 달걀떡국(1) · 연두부/양념장 (5.6.13) · 참치김치볶음 (5.6.9.13.16.18) · 깍두기(9) · 초코체크스/우유 (2.5.6)	· 친환경잡곡밥 (5) · 얼큰소고기무 국(16) · 콘치즈어니언 돈까스/소스 (1.2.5.6.10.13) · 맛김 · 배추김치(9) · 피자샌드위치 토스트 (1.2.5.6.10.12.15 .16.18)	· 친환경백미밥 · 순두부찌개 (5.6.16.18) · 어묵피망볶음 (1.5.6.13) · 닭감자볶음 (5.6.13.15.18) · 배추김치(9) · 소화가잘되는 우유롤케이크 (1.2.5.6)	· 친환경잡곡밥 (5) · 무채들깨국 · 마카로니샐러 드(1.5.6.13) · 고구마함박스 테이크/소스 (1.2.3.4.5.6.7.8.9. 10.11.12.15.16) · 배추김치(9) · 콘푸레이크/우 유(2.5.6)		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	8.3	879.4	726.9	704.0	851.2	794.1		
탄수화물(g)			60.0	150.4	124.4	76.0	112.4	122.3		
단백질(g)	19.32	19.32	13.7	37.8	23.8	17.5	35.2	19.7		
지방(g)			26.3	11.7	13.7	35.5	28.6	24.6		
비타민A(μg RAE)	151.94	219.61	300.7	165.3	372.4	44.7	194.5	726.4		
티아민(mg)	0.31	0.37	1.1	0.3	0.8	0.3	0.6	3.2		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.7	0.5	1.1	0.2	0.8	1.1		
비타민C(mg)	26.70	33.40	24.4	8.5	32.3	6.8	13.8	60.6		
칼슘(mg)	234.00	267.00	214.6	175.3	440.4	62.3	108.4	286.5		
철분(mg)	3.70	4.70	3.3	3.4	3.3	3.0	3.4	3.6		

* 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.닭
고기, 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/오리고
기/양고기(가공품포함) : 국내산 6) 다량어 : 원양산 7) 납치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뽕장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁챙이,전복,방어,부세(가공품포
함) : 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 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				04월 22일(월)	04월 23일(화)	04월 24일(수)	04월 25일(목)	04월 26일(금)	04월 27일(토)	04월 28일(일)
				· 친환경찰보리밥 · 돼지고기짜글이찌개(5.6.9.10) · 달걀장조림(1.5.6.13) · 시금치나물 · 닭살떡볶음(5.6.13.15.18) · 깍두기(9) · 꿀떡	· 친환경백미밥 · 두부호박된장찌개(5.6.9.16.17.18) · 돼지수육/마늘소스(5.6.10.13) · 상추/쌈장(4.5.6) · 풀면야채무침(5.6.13) · 배추겉절이(13) · 매실에이드	· 베이컨날치알김치볶음밥(1.5.6.9.10.13.18) · 부추달걀국(1) · 마늘종락교무침(5.6.13) · 닭꼬치/양념소스(2.5.6.12.15) · 타코야끼(1.5.6.17) · 깍두기(9) · 달콤바삭크롱지(1.2.6)	· 참치채소비빔밥(5.6.13.16.18) · 유부된장국(5.6) · 무생채(13) · 오지치즈후라이(1.2.5.6.10) · 뿌링클소떡(1.2.5.6.10.16.18) · 배추김치(9) · 크림초코라떼(2.13)			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	9.8	816.9	811.3	784.1	795.5			
탄수화물(g)			60.4	116.4	131.2	102.4	128.7			
단백질(g)	19.32	19.32	18.2	50.0	35.7	38.4	20.5			
지방(g)			21.4	15.2	14.2	24.5	21.4			
비타민A(μg RAE)	151.94	219.61	165.4	239.0	187.0	104.4	131.0			
티아민(mg)	0.31	0.37	1.4	0.7	0.9	3.5	0.3			
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.7	0.8	0.6	0.8	0.3			
비타민C(mg)	26.70	33.40	23.0	18.9	37.1	22.5	13.3			
칼슘(mg)	234.00	267.00	164.1	123.4	169.1	107.0	256.8			
철분(mg)	3.70	4.70	18.9	4.0	56.8	11.8	3.1			

* 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,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, 복어 등 건조한 것은 제외

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				04월 22일(월)	04월 23일(화)	04월 24일(수)	04월 25일(목)	04월 26일(금)	04월 27일(토)	04월 28일(일)
				· 친환경잡곡밥 (5) · 동태무국 · 건취나물볶음 (5.6.13) · 고구마스트링 롤까스/소스 (1.5.6.10.11.12.16) · 치즈그릴비엔 나구이 (1.2.5.10.16) · 배추김치(9) · 비쵸비 (2.5.6.16)	· 친환경백미밥 · 시금치된장국 (5.6) · 건파래쪽파무 침(5.6) · 닭감자볶음 (5.6.13.15.18) · 오븐치즈라자 냐 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 치즈블링브라 우니(1.2.5.6)	· 친환경잡곡밥 (5) · 북어무국(13) · 숙주맛살무침 · 간장오리떡볶 음(5.6.13.18) · 불닭팽이버섯 구이(5.6.13.15) · 배추김치(9) · 아이스크림(설 레임)(1.2)	· 친환경백미밥 · 오징어미나리 국(17) · 돈육야채볶음 (5.6.10.13) · 파래김자반 · 깐풍만두 (1.5.6.10.12.16.18) · 배추김치(9)			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	14.3	868.6	813.4	926.0	730.2			
탄수화물(g)			49.0	84.1	115.1	115.2	95.0			
단백질(g)	19.32	19.32	16.7	31.9	34.3	30.5	43.2			
지방(g)			34.3	45.7	23.3	40.3	18.2			
비타민A(μg RAE)	151.94	219.61	185.2	72.2	269.3	243.0	156.3			
티아민(mg)	0.31	0.37	0.7	0.4	0.5	0.5	1.3			
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.7	0.3	1.1	0.9	0.5			
비타민C(mg)	26.70	33.40	17.3	11.0	25.9	15.2	17.1			
칼슘(mg)	234.00	267.00	173.2	114.2	232.0	215.4	131.4			
철분(mg)	3.70	4.70	4.4	2.4	4.7	4.5	6.1			

* 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,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 등에사용하는 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