

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량				8월 3일(월)	8월 4일(화)	8월 5일(수)	8월 6일(목)	8월 7일(금)	8월 8일(토)	8월 9일(일)
				· 친환경백미밥 · 양송이스프 (2.5.6.13.16.) · 마카로니샐러드 (1.5.6.13.) · 스크램블에그(1.) · 콘소시지/케첩 (2.5.6.10.12.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 초코칩스/우유 (2.5.6.13.) · 누룽지 · 브로콜리/초장 · 돈육콩나물볶음 (5.6.10.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 근대된장국(5.6.18.) · 참나물무침 · 돈육김치볶음 (9.10.13.18.) · 두부달걀전/양념장 (1.5.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 오징어미나리국(17.) · 오물렛/케첩 (1.2.5.12.13.16.18.) · 오리불고기(5.13.) · 배추김치(9.13.) · 달콤한초코칩머핀 (1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 참치야채죽(13.) · 무말랭이무침(13.18.) · 데리야끼달걀개구이 (5.6.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 비스킷슈(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 오레오오즈/우유 (2.5.6.13.) · 김가루떡국(1.13.) · 콩치캠김치조림 (9.13.18.) · 미트볼야채조림 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 깍두기(9.13.)	
				· 제육당면덮밥 (5.6.8.9.10.12.13.17.18.) · 미역오이냉국 · 청목김가루무침 (5.13.) · 깐소새우 (1.5.6.9.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 사과주스(13.)	· 친환경수수밥 · 꼬치어묵국 (1.5.6.13.16.) · 미역줄기볶음(5.) · 치즈달걀비(2.5.6.15.) · 밥에싸먹는햄(2.6.10.) · 배추김치(9.13.) · 자두	· 추가밥 · 김치말이냉국수 (5.6.9.13.16.18.) · 꼬들단무지무침 · 비빔야채만두 (1.5.6.10.15.16.18.) · 얼무김치(9.13.) · 아이스크림(설레임)(1.2.5.)	· 친환경흑미밥 · 매콤순두부국(5.) · 견고구마순볶음 · 돈육숙주볶음 (5.6.9.10.12.13.17.18.) · 갈치구이(13.) · 배추김치(9.13.) · 고추바사삭치킨/양념소스 (1.5.6.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 모듬컵과일	· 스팸마요덮밥 (1.2.5.6.10.13.18.) · 팥이버섯된장국 (5.6.18.) · 양배추샐러드 (1.5.11.12.13.) · 고추바사삭치킨/양념소스 (1.5.6.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 모듬컵과일	· 친환경백미밥 · 맑은콩나물국(5.) · 열갈이나물 · 야채계란말이(1.) · 치킨텐더/머스타드 (1.2.5.6.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)	
				· 친환경잡곡밥(5.) · 얼큰감자국(13.) · 시금치돌깨무침 · 닭고구마볶음(5.6.15.) · 버섯잡채 (5.6.8.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 소고기미역국(16.) · 알감자조림(5.6.13.) · 수제돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18.) · 야채김(13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 연두부맑은국(5.) · 고춧알나물 · 오삼불고기 (5.6.10.17.) · 새우튀김뜨뜨따아를 (1.2.5.6.9.10.12.13.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 얼큰김치국(9.13.18.) · 단호박닭볶음(15.) · 게살크림까스/어니언소스 (1.2.5.6.8.9.10.13.15.16.17.18.) · 맛김(13.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 시금치된장국(5.6.18.) · 꽃맛샐러드 (1.5.13.18.) · 행전/케첩 (1.2.6.10.12.13.) · 데리야끼멘츠카츠/소스(1.5.6.10.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)		
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루				국내산/국내산	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)	국내산(한우)/수입산(호주산)
돼지고기/가공품				국내산/국내산	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	국내산/국내산
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
뱅장어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
낙지/가공품				수입산(베트남)	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)	수입산(러시아)
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품				수입산(세네갈)	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	국내산/수입산
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
두부/콩				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
다량어				원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산
아귀				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
쭈꾸미				수입산(베트남)	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	영양량
에너지(kcal)	783.50	783.50	4.1	715.0	774.8	842.4	742.9	902.0	698.8	
탄수화물(g)			55.2	109.9	88.9	111.1	108.8	98.3	81.7	
단백질(g)	19.76	19.76	22.6	33.2	52.1	30.4	51.8	44.2	36.5	
지방(g)			22.2	16.4	14.8	11.0	11.6	38.7	26.0	
비타민 A(R.E)	165.83	232.82	150.7	115.4	180.6	212.0	97.9	147.5	260.4	
티아민(mg)	0.27	0.35	0.5	0.4	0.8	0.1	0.8	0.4	0.3	
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.5	0.6	0.3	0.2	0.7	0.7	0.6	
비타민 C(mg)	25.00	33.40	18.7	13.1	20.0	25.2	4.9	30.1	7.6	
칼슘(mg)	246.13	295.44	140.2	138.9	220.9	106.7	143.8	90.8	113.6	
철분(mg)	3.98	5.35	3.6	4.7	3.5	1.6	3.8	4.4	3.2	

* 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 ⑬야생산염 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑳갯