

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량				12월 1일(목)	12월 2일(금)	12월 3일(토)
				· 친환경백미밥 · 근대된장국(5.6.18.) · 오이부추무침 · 매콤돈육강정 (1.5.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 크랜베리아몬드그레인라/우유(2.4.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 메추리알장조림(1.5.6.13.) · 무말랭이무침(13.18.) · 매콤달콤그릴구이 (5.6.12.13.15.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 소고기미역국(5.6.16.) · 연근조림(5.6.13.18.) · 오리훈제콩나물볶음(5.13.) · 배추김치(9.13.) · 아몬드후레이크/우유 (2.5.6.13.)
				· 새우달걀굴소스볶음밥 (1.5.6.9.13.18.) · 꼬치어묵국(1.5.6.13.16.) · 오이무침(5.6.13.) · 만두탕수 (1.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 소떡소떡/양념소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 청사과에이드	· 친환경미밥 · 청경채된장국(5.6.18.) · 시래기나물(5.6.13.18.) · 돈사태떡찜(5.6.10.13.18.) · 고구마츄러스맛탕 (1.2.5.6.13.) · 깍두기(9.13.) · 마시는플레인요구르트(2.)	· 친환경백미밥 · 맑은콩나물국(5.) · 배추무침 · 감자채볶음 · 숯불닭갈비(5.6.12.13.15.) · 깍두기(9.13.)
				· 친환경잡곡밥(5.) · 배추들깨국 · 떡갈비굴소스조림 (1.2.5.6.10.13.16.18.) · 돈육잡채(5.6.8.10.13.18.) · 스탁김자반(5.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 맑은홍합국(13.18.) · 간장깻잎지(13.18.) · 골뱅이야채무침(5.13.18.) · 치즈치킨까스/머스터드 (1.5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 맑은콩나물국(5.) · 배추무침 · 감자채볶음 · 숯불닭갈비(5.6.12.13.15.) · 깍두기(9.13.)
식재료				원산지	원산지	원산지
쌀				국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/수입산(호주산)	국내산(한우)/수입산(호주산)	국내산(한우)/수입산(호주산)
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
뱅장어/가공품				국내산	국내산	국내산
낙지/가공품				수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)
명태/가공품				수입산(러시아)	수입산(러시아)	수입산(러시아)
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산
갈치/가공품				수입산(세네갈)	수입산(세네갈)	수입산(세네갈)
오징어/가공품				국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산
꽃게/가공품				중국산	중국산	중국산
두부/콩				국내산	국내산	국내산
다량어				원양산	원양산	원양산
아귀				국내산	국내산	국내산
꾸꾸미				수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)
비고						
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	9.0	701.7	869.7	811.3
탄수화물(g)			60.9	104.5	114.5	133.4
단백질(g)	19.32	19.32	17.9	43.8	26.0	41.1
지방(g)			21.3	14.8	35.0	12.4
비타민 A(R.E)	151.94	219.61	193.5	195.1	186.0	188.2
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.7	0.5	0.2
리보플라빈 (mg)	0.34	0.41	0.6	0.9	0.5	0.4
비타민 C(mg)	26.57	33.39	22.6	53.8	15.7	6.0
칼슘(mg)	234.00	267.00	143.9	131.6	163.6	134.1
철분(mg)	3.65	4.63	4.5	4.8	5.3	4.6

\* 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 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑲갯