

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량					10월 7일(월)	10월 8일(화)	10월 9일(수)	10월 10일(목)	10월 11일(금)	10월 12일(토)	10월 13일(일)
					· 친환경백미밥 · 연두부맑은국 5. · 아몬드로레이크/우유 2.5.6.13. · 파리고추알아묵볶음 1.5.6.13.16. · 버섯잡채 5.8.13. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 참치야채죽 13. · 파리고추돈육장조림 1.10.13. · 달봉그릴구이 13.15. · 배추김치 9.13. · 월미나 2.	· 친환경백미밥 · 근대원장국 5.6.18. · 초코첵스/우유 2.5.6.13. · 도토리묵/양념장 5. · 오리훈제공나물볶음 5.13. · 배추김치 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 흑임자깨죽 · 치킨데리야끼볶음 5.6.13.15. · 치즈그릴비엔나볶음 1.2.6.10.15. · 배추김치 9.13. · 레몬크림치즈파이 1.2.5.6.13.	· 친환경백미밥 · 오징어미나리국 17. · 우영조림 5.6. · 오리불고기 5.13. · 콘치즈구이 1.2.5.13. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 콘푸레이크/우유 2.5.6.13. · 오믈렛/케첩 1.2.5.12.13.16.18. · 연양식반달불고기/소스 1.5.6.12.13.15.16. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 순두부찌개 5.9.13. · 초코첵스/우유 2.5.6.13. · 양념깻잎지 13.18. · 단양마늘떡갈비/케첩 1.5.6.10.12.13.15.16. · 배추김치 9.13.
					· 김치볶음밥 5.9.13.18. · 쪽파계란국 1. · 아몬드로곶호박찜 13. · 리얼소시지바/머스타드 1.2.5.6.10.13.15. · 석박지 9.13.18. · 우유미숫가루 2.5.	· 짜장라이스 5.6.10.13.16. · 해물짬뽕국 6.9.13.17.18. · 단무지무침 · 새우군만두 1.5.6.9.16.17.18. · 배추김치 9.13. · 클레도르아이스크림 1.2.5.	· 친환경흑미밥 · 김치콩나물국 5.9.13.18. · 갈치무조림 5.6. · 배추무침 · 볶은달걀비 5.6.15. · 각두기 9.13.	· 친환경기장밥 · 청경채된장국 5.6.18. · 야채계란찜 1.2. · 상추숙강생채 5.6.13.18. · 논꽃치즈돈까스 1.2.5.6.10.12.13.18. · 배추겉절이 9.13. · 매실에이드	· 추가밥 · 어묵우동 1.5.6.13.16. · 참나물무침 · 닭꼬치/양념소스 5.6.12.15.16.18. · 배추김치 9.13. · 조각사과	· 친환경백미밥 · 아욱된장국 5.6.18. · 파래김자반 · 진미채조림 5.6.13.17. · 치즈치킨커들렛/소스 1.5.6.13.15.16.18. · 배추김치 9.13.	· 친환경현미밥 · 콩비지찌개 5.9.13.18. · 마카로니샐러드 1.5.6.13. · 코코넛치즈연어까스/소스 1.5.6.13. · 밥에싸먹는햄 2.6.10. · 배추김치 9.13.
					· 친환경잡곡밥 5. · 김가루떡만두국 1.5.6.10.13.16.18. · 오이무침 5.6. · 달걀자볶음 15. · 코코넛새우까스/소스 1.2.5.6.9.13.16.18. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 두부김치국 5.9.13.18. · 풀면야채무침 5.6. · 느타리버섯들깨볶음 · 스펀달걀볶음 1.2.6.10.13. · 각두기 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 어묵매운국 1.5.6.13.16. · 숙주나물 · 떡갈비데리야끼조림 2.5.6.10.13.15.16.18. · 고구마맛탕 2.6.13. · 배추김치 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 김치수제비 5.6.9.13.18. · 오삼불고기 5.6.10.17. · 다시마부각 · 오떡새완자/케첩 1.5.6.9.10.12.13.16.18. · 각두기 9.13.	· 친환경백미밥 · 들깨배추국 · 상추겉절이 · 마늘햄구이/케첩 6.10.12.13. · 닭날개야채볶음 13.15.18. · 열무김치 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 조랭이떡미역국 · 브로콜리/초장 · 돈육야채볶음 5.6.10. · 카레샐치구이 2.5.6.13.16. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 시금치된장국 5.6.18. · 목근지달걀찜 9.13.15.18. · 취나물무침 · 배추김치 9.13. · 파인애플주스 5.13.
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
뱀장어/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					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
콩					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
비고											
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	750.00	750.00	1.0	714.9	793.9	712.5	804.1	808.8	753.5	711.3	
탄수화물(g)			60.2	89.4	99.8	103.0	103.3	92.1	73.4	100.9	
단백질(g)	19.00	19.00	21.9	22.9	33.3	52.5	29.1	22.9	52.1	28.2	
지방(g)			18.0	10.3	16.4	7.7	29.3	1.9	2.2	20.0	
비타민 A(R.E)	165.45	232.45	254.7	430.5	259.9	237.7	459.4	94.4	275.6	25.3	
티아민(mg)	0.28	0.34	0.5	0.3	0.8	0.6	0.3	0.1	0.3	0.8	
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.5	0.5	0.6	0.5	0.7	0.3	0.3	0.3	
비타민C(mg)	25.00	33.40	30.7	35.8	57.3	43.8	39.5	8.3	15.5	15.0	
칼슘(mg)	244.87	293.96	164.8	220.3	258.7	117.4	219.3	120.4	138.9	78.9	
철분(mg)	3.97	5.34	4.5	3.9	5.5	4.0	4.6	5.5	5.0	3.1	

* 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.

* 알레르기 정보

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