

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

| 주간 학교급식 영양량 | | | | 5월 2일(월) | 5월 3일(화) | 5월 4일(수) | 5월 5일(목) | 5월 6일(금) | 5월 7일(토) | 5월 8일(일) |
|----------------|------------------|------------------|------------------|--|--|--|---|---|---|----------|
| | | | | · 친환경백미밥 · 맑은미역국(13.) · 파래김자반 · 데리야끼멘츠카츠/소스(1.5.6.10.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 후르트링/우유(2.5.6.13.) | · 친환경잡곡밥(5.) · 새알만두떡국(1.5.6.10.13.16.18.) · 건취나물볶음 · 간장오리불고기(5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 검은콩칼슘두유(5.13.) | · 친환경백미밥 · 열갈이된장국(5.6.18.) · 달걀카레볶음(2.5.6.13.15.16.) · 야채달걀말이(1.) · 배추김치(9.13.) · 딸기잼롤케이크(1.2.5.6.) | · 친환경백미밥 · 흑임자깨죽 · 돈육메추리알장조림(1.10.13.) · 고추장어묵볶음(1.5.6.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.) | · 계란야채죽(1.) · 피자토스트(1/2)(1.2.5.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 씨없는포도 · 초코чек스/우유(2.5.6.13.) | · 친환경잡곡밥(5.) · 맑은미역국(13.) · 돈사태김자찜(5.6.10.) · 하트치즈연어까스/타르소스(1.2.5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 비피더스(사과)(2.) | |
| | | | | · 친환경현미밥 · 매콤콩나물국(5.) · 갯손나물 · 돈육야채볶음(5.6.10.) · 고등어구이(5.6.7.13.) · 배추김치(9.13.) · 조각파인애플 | · 친환경보리밥 · 호박된장국(5.6.18.) · 시래기나물(5.6.13.18.) · 달야채볶음(5.6.15.) · 오징어김치전(1.2.6.9.13.17.18.) · 깍두기(9.13.) · 초코크림크로칸슈(1.2.5.6.) | · 추가밥 · 바지락칼국수(5.6.9.13.16.18.) · 고기,김치찜만두(1.5.6.10.16.18.) · 오이무침(5.6.) · 순살파닭/오리엔탈소스(1.2.5.6.12.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 마시는딸기요구르트(2.) | · 친환경백미밥 · 복어두부국(5.13.) · 오징어콩나물찜(5.9.13.17.) · 느타리버섯볶음 · 단밤울란떡갈비(5.6.11.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) | · 가츠동달밥(1.5.6.10.) · 근대된장국(5.6.18.) · 방울토마토보코치니샐러드(2.5.6.12.13.) · 메밀김치전병(2.3.5.6.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 오월의케이크(1.2.5.6.) | · 친환경백미밥 · 버섯들깨국 · 무말랭이무침(13.18.) · 해물완자전/케첩(1.5.6.8.9.12.13.16.17.18.) · 바삭한치킨너겟/머스타드(1.2.5.6.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) | |
| | | | | · 친환경백미밥 · 모듬버섯무국 · 크림달걀볶음(2.5.6.12.13.15.16.) · 맛김(13.) · 오징어문어하바/머스타드(1.2.5.6.10.13.15.17.) · 배추김치(9.13.) | · 친환경잡곡밥(5.) · 소고기무국(2.5.16.18.) · 열무된장무침 · 돈까스/소스(1.5.6.10.12.13.18.) · 삼치구이(5.6.) · 배추김치(9.13.) · 청포도플리또(5.) | · 친환경백미밥 · 해물짬뽕국(6.9.13.17.18.) · 두부양념조림(5.6.13.) · 돈육잡스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 다시마부각 · 배추김치(9.13.) | · 친환경백미밥 · 부추달걀국(1.) · 줄면야채무침(5.6.) · 오리야채볶음(5.6.) · 호박나물(9.13.) · 배추김치(9.13.) | · 친환경잡곡밥(5.) · 매편어묵국(1.5.6.13.16.) · 미트볼데리야끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 돼지훈제부추볶음(5.6.10.13.18.) · 참나물도라지생채(5.6.) | | |
| | | | | 식재료 | 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 | | | |
| 다랑어 | 원양산 | 원양산 | 원양산 | 원양산 | 원양산 | 원양산 | 원양산 | | | |
| 아귀 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | | | |
| 꾸꾸미 | 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) | 730.47 | 730.47 | 8.7 | 684.3 | 759.1 | 956.8 | 759.2 | 809.3 | 654.3 | |
| 탄수화물(g) | | | 56.8 | 102.6 | 106.2 | 138.6 | 99.8 | 103.9 | 78.8 | |
| 단백질(g) | 19.32 | 19.32 | 21.0 | 49.4 | 34.7 | 43.0 | 44.1 | 32.2 | 31.2 | |
| 지방(g) | | | 22.2 | 11.2 | 10.9 | 23.4 | 20.9 | 29.5 | 25.2 | |
| 비타민 A(R.E) | 151.94 | 219.61 | 246.7 | 433.9 | 273.9 | 172.0 | 67.3 | 286.5 | 49.6 | |
| 티아민(mg) | 0.31 | 0.37 | 0.6 | 0.9 | 0.5 | 0.2 | 0.7 | 0.7 | 0.4 | |
| 리보플라빈(mg) | 0.34 | 0.41 | 0.6 | 0.9 | 0.5 | 0.6 | 0.4 | 0.4 | 0.8 | |
| 비타민 C(mg) | 26.57 | 33.39 | 19.6 | 38.4 | 21.7 | 19.2 | 7.2 | 11.3 | 3.0 | |
| 칼슘(mg) | 231.80 | 266.14 | 170.1 | 170.9 | 142.3 | 258.5 | 122.4 | 156.3 | 76.8 | |
| 철분(mg) | 3.65 | 4.63 | 5.4 | 4.1 | 4.0 | 10.4 | 4.3 | 4.0 | 8.2 | |

* 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 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산염 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑳갯