

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서명여자고등학교

주간 학교급식 영양량				10월 02일(월)	10월 03일(화)	10월 04일(수)	10월 05일(목)	10월 06일(금)	10월 07일(토)	10월 08일(일)
						· 친환경백미밥 · 누룽지 · 양념깻잎지(13.18) · 야채달걀찜(1.2) · 오곡치킨까스/머스터드(1.5.6.13.15.18) · 배추김치(9.13)	· 참치야채죽(5.16.18) · 토마토달걀샐러드(1.12) · 깍두기(9) · 골드키위 · 오래오즈크/우유(2.5.6) · 우리밀초코카스테라(1.2.5.6)	· 친환경잡곡밥(5) · 무채된장국(5.6) · 깻순나물 · 감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) · 어니언떡갈비 (1.2.5.6.10.13.16) · 배추김치(9)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 어묵피망볶음(1.5.6.13) · 치킨텐더/머스타드(1.5.6.13.15.18) · 배추김치(9) · 콘푸레이크/우유(2.5.6)	
						· 오징어비빔밥/김가루(5.6.13.17.18) · 조랭이떡미역국 · 콩나물무침(5) · 두부달걀찜/양념장(1.5.6.13) · 고구마함박스테이크/소스(1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.15.16) · 배추김치(9) · 역설런트(아이스크림)(1.2.5)	· 친환경찰보리밥 · 두부된장국(5.6) · 돈육야채볶음(5.6.10.13) · 골드샐러드파스타(소)(1.2.5.6.8.12.13.15.16) · 맛김 · 깍두기(9) · 조각멜론	· 햄야채볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 쪽파달걀국(1) · 고추간장장아찌(5.6) · 치즈떡매콤떡볶이 (1.2.5.6.12.13.16.18) · 미니돈까스/케첩 (1.5.6.10.12) · 배추김치(9) · 요거타임(샤인머스켓)(2)	· 친환경백미밥 · 배추된장국(5.6) · 묵은지달걀 (5.6.9.13.15.18) · 애호박새우젓볶음(9) · 허브칼집소세지/케첩(2.5.6.10.12.16) · 깍두기(9)	
						· 친환경잡곡밥(5) · 상색수제비국(1.5.6) · 고춧잎나물 · 굴뱅이무침/소면(5.6.13) · 춘천식당갈비(5.6.13.15.18) · 배추김치(9) · 옥수수크림찹쌀떡	· 하이라이스(1.2.5.6.10.12.16) · 곤약어묵국(1.5.6.13) · 오이지무침 · 과일샐러드(1.5.12) · 수제순살치킨/양념소스(2.5.6.12.15) · 배추김치(9) · 우리쌀콘소메스낵(1.2.5.6)	· 친환경백미밥 · 동태무국 · 오리훈제/머스타드(1.5.6.13) · 열갈이나물 · 다시마부각(5.6) · 배추김치(9)		
식재료						원산지	원산지	원산지	원산지	
1) 쌀						국내산	국내산	국내산	국내산	
2) 배추						국내산	국내산	국내산	국내산	
3) 고춧가루						국내산	국내산	국내산	국내산	
4) 콩/가공품						국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
쇠고기(종류)/가공품						국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/호주산	
돼지고기/가공품						국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
닭고기/가공품						국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
오리고기/가공품						국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
양고기/가공품						국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
넙치/가공품						국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
조피볼락/가공품						국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
참돔/가공품						국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
미꾸라지/가공품						국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
뱅장어/가공품						국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
낙지/가공품						베트남	베트남	베트남	베트남	
5)명태/가공품						러시아	러시아	러시아	러시아	
고등어/가공품						국내산	국내산	국내산	국내산	
갈치/가공품						세네갈	세네갈	세네갈	세네갈	
오징어/가공품						국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산	
꽃게/가공품						국내산	국내산	국내산	국내산	
참조기/가공품						국내산	국내산	국내산	국내산	
다랑어/가공품						원양산	원양산	원양산	원양산	
아귀/가공품						국내산	국내산	국내산	국내산	
주꾸미/가공품						베트남	베트남	베트남	베트남	
가리비/가공품						국내산	국내산	국내산	국내산	
우렁행이/가공품						국내산	국내산	국내산	국내산	
전복/가공품						국내산	국내산	국내산	국내산	
방어/가공품						국내산	국내산	국내산	국내산	
부세/가공품						국내산	국내산	국내산	국내산	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량			영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	730.47	730.47	9.4			839.0	699.2	858.6	698.5	
탄수화물(g)			54.3			105.2	99.7	119.6	76.6	
단백질(g)	19.32	19.32	15.8			33.5	37.0	23.7	38.0	
지방(g)			29.9			32.2	16.2	31.0	25.5	
비타민 A(mg)	151.94	219.61	170.9			184.8	136.1	191.8	136.2	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.7			0.9	1.0	0.3	0.7	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6			0.9	0.5	0.4	0.7	
비타민 C(mg)	26.70	33.40	19.2			12.5	27.7	17.4	41.9	
칼슘(mg)	234.00	267.00	137.9			189.0	127.1	97.6	111.5	
철분(mg)	3.70	4.70	3.5			4.0	3.6	2.8	2.6	

\* 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.

\* 식재료 원산지

1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)

2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 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

\* 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.달고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잰