

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량					4월 8일(월)	4월 9일(화)	4월 10일(수)	4월 11일(목)	4월 12일(금)	4월 13일(토)	4월 14일(일)
					· 친환경백미밥 · 얼큰김치국 9.13.18. · 초코칩스/우유 2.5.6.13. · 마파두부 5.6.10.12.13.18. · 맛살게란찜 1.2.5.6.13. · 깍두기 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 누룽지 · 양념깻잎지 13.18. · 도토리묵야채무침 5.6. · 떡갈비스틱/케첩 5.6.10.12.13.15.16. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 단호박죽 · 메추리알곤약조림 1.5.6.13. · 유부된장국 5.6.18. · 고추어묵로케/케첩 1.2.5.6.10.12.13.16. · 머쉬룸떡갈비/소스 1.5.6.10.12.13.15.16.18. · 배추김치 9.13. · 소프트문케이크 1.2.5.6.13.	· 친환경백미밥 · 두부된장국 5.6.18. · 아몬드후레이크/우유 2.5.6.13. · 목화솜탕수육/소스 1.5.6.10.12.13.16.18. · 피자토스트 1.2.5.6.10.12.13. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 연두부맑은국 5. · 오이부추무침 · 오믈렛/케첩 1.2.5.12.13.16.18. · 제육당면볶음 5.8.10. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 열갈이된장국 5.6.18. · 오레오오즈/우유 2.5.6.13. · 건파래볶음 · 갈비산적야채조림 1.2.5.6.10.13.16.18. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 삼색수제비국 1.5.6. · 참치김치볶음 9.13.18. · 온두부/양념장 5. · 연어까스/소스 1.5.6.13. · 깍두기 9.13.
					· 친환경흑미밥 · 달콤탕 15. · 돈등뼈김치찜 9.10.13.18. · 쪽파무침 · 허브소세지/케첩 2.6.10.12.13.15. · 배추김치 9.13. · 오렌지100% 5.13.	· 친환경보리밥 · 돈육김치찌개 9.10.13.18. · 오리훈제콩나물볶음 5. · 두부구이/양념장 5. · 감자채볶음 · 배추김치 9.13. · 워터젤리(복숭아,망고) 2.5.11.13.	· 목재비빔밥/양념장 5.9.13.18. · 유부된장국 5.6.18. · 고추어묵로케/케첩 1.2.5.6.10.12.13.16. · 머쉬룸떡갈비/소스 1.5.6.10.12.13.15.16.18. · 배추김치 9.13. · 살구에이드 5.13.	· 추가밥 · 왕새우튀김우동 1.5.6.9.13.16. · 오징어김치전 1.2.6.9.13.17.18. · 야채튀김/소스 1.5.6.18. · 배추김치 9.13. · 떡먹는요플레토핑 1.2.	· 짜장라이스 5.6.10.13.16. · 계란파국 1. · 단무지무침 · 탕수육/소스 1.5.6.10.12.13.16.18. · 배추김치 9.13. · 골레도르아이스크림 1.2.5.	· 친환경백미밥 · 소고기무국 2.5.16.18. · 시금치들깨무침 · 비엔나야채볶음 2.6.10.15. · 닭강த볶음 15. · 배추김치 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 복어무국 13. · 돼지갈비감자찜 10. · 미역줄기볶음 5. · 무생채 13. · 배추김치 9.13.
					· 친환경잡곡밥 5. · 왕만두달걀국 1.5.6.10.16.18. · 뼈없는닭갈비 15. · 건새우호박볶음 9.13. · 소떡소떡 1.2.6.10.15. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 열무된장국 5.6.18. · 생선까스/타르소스 1.2.5.6.13.18. · 돈육잡스테이크 1.2.5.6.10.12.13.16. · 배추김치 9.13. · 매실에이드	· 친환경잡곡밥 5. · 돈등뼈감자탕 9.10.13.18. · 돈육오징어볶음 10.17. · 갈치구이 13. · 배추김치 9.13. · 레몬크림치즈파이 1.2.5.6.13.	· 친환경백미밥 · 맑은홍합국 13.18. · 찰순대찜+깨소금 6.10. · 어묵떡볶이 1.2.5.6.13.16. · 김말이튀김/소스 1.5.6.16.18. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 들깨미역국 · 돈육쭈꾸미볶음 10. · 치킨텐더/머스타드 1.2.5.6.13.15.16. · 배추김치 9.13. · 포도주스 5.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 팽이버섯된장국 5.6.18. · 콩치우로림 5.6. · 청포묵/양념장 5. · 돈육야채볶음 10. · 배추김치 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 청경채된장국 5.6.18. · 사과소스미트볼 1.5.6.10.15.16. · 간장찜닭 5.8.15. · 배추김치 9.13. · 딸기우유 2.

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
햄장어/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	수입산/연두부:국내산	수입산/연두부:국내산	수입산/연두부:국내산	수입산/연두부:국내산	수입산/연두부:국내산	수입산/연두부:국내산	수입산/연두부:국내산
콩	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
비고							

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	750.00	750.00	3.8	739.2	821.0	787.3	848.3	789.2	797.2
탄수화물(g)			54.1	90.2	109.4	103.7	70.6	106.9	77.4
단백질(g)	19.00	19.00	19.9	35.5	33.5	26.2	19.3	35.6	35.4
지방(g)			26.0	14.3	11.2	26.3	3.7	17.9	24.0
비타민 A(R.E)	165.45	232.45	266.9	358.8	211.9	648.3	173.3	269.2	323.7
티아민(mg)	0.28	0.34	0.6	0.2	0.4	0.3	0.8	0.6	1.3
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.4	0.3	0.4	0.5	0.6	0.5	0.4
비타민C(mg)	25.00	33.40	51.9	93.2	47.0	25.4	8.7	35.4	53.0
칼슘(mg)	244.87	293.96	185.7	213.1	95.0	163.2	116.9	212.8	71.9
철분(mg)	3.97	5.34	5.0	5.5	3.4	6.0	2.8	4.7	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 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함)