

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량					7월 13일(월)	7월 14일(화)	7월 15일(수)	7월 16일(목)	7월 17일(금)	7월 18일(토)	7월 19일(일)
					· 친환경백미밥 · 호박된장국(5.6.18.) · 알감자조림(5.6.13.) · 데리야끼 닭볶음(5.6.13.15.) · 간장두부강정(5.6.12.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 배추들깨국 · 비엔나케첩조림(2.6.10.12.13.15.) · 간장돼지불고기(5.6.9.10.12.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 참외	· 친환경백미밥 · 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.) · 모듬버섯무국 · 미트볼야채조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 두부달걀전/양념장(1.5.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 소고기버섯죽(16.) · 올리브아찌 · 새우볼/칠리소스(1.5.6.9.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 키위	· 친환경백미밥 · 복어무국(13.) · 간장깻잎지(13.18.) · 데리야끼멘츠카츠/소스(1.5.6.10.13.15.16.) · 밥에싸먹는햄(2.6.10.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 오래오즈/우유(2.5.6.13.) · 누룽지 · 치킨텐더/머스타드(1.2.5.6.13.15.16.) · 스팸구이/케첩(2.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.)	
					· 오므라이스/케첩(1.2.6.10.12.13.) · 맑은콩나물국(5.) · 닭꼬치/양념소스(5.6.12.15.16.18.) · 흑당아몬드피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 청포도에이드(5.13.)	· 참치야채비빔밥(13.) · 유부된장국(5.6.18.) · 고구마맛탕(2.6.13.) · 매콤달다리구이(1.5.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 오렌지주스(5.13.)	· 친환경기장밥 · 조랭이떡미역국 · 새송이장조림(5.6.) · 돈육야채볶음(5.6.10.) · 어묵잡채(1.5.6.8.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 까리소틱치즈케이크(1.2.5.6.13.)	· 추가밥 · 초복장각삼계탕(13.15.) · 부추겉절이(5.6.) · 오징어김치전(1.2.6.9.13.17.18.) · 깍두기(9.13.) · 수박	· 짜장라이스(5.6.10.13.16.) · 쪽파계란국(1.) · 단무지무침 · 고추치킨탕수육/소스(1.5.6.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 팥오소시지(1.2.5.6.10.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 열무된장국(5.6.18.) · 오이도라지무침 · 돈육떡볶음(5.6.10.) · 카레순살방어구이 · 배추김치(9.13.)	
					· 친환경잡곡밥(5.) · 미니우동국(5.6.) · 오리훈제부추무침(5.6.9.12.13.17.18.) · 호박나물(9.13.) · 삼치구이(5.6.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 두부김치국(5.9.13.18.) · 떡갈비데리야끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 청포묵/양념장(5.6.13.) · 오징어떡볶음(13.17.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 배추된장국(5.6.18.) · 아몬드꿀단호박찜(13.) · 멸치파리고추볶음(5.13.) · 피자돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 청국장찌개(5.9.13.18.) · 미나리초무침(5.6.) · 돈육숙주볶음(5.6.9.10.12.13.17.18.) · 갈릭크런치생선까스/타르소스(1.2.5.6.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 새알만두떡국(1.5.6.10.13.16.18.) · 궁치캔김치조림(9.13.18.) · 안동닭찜(5.6.8.13.15.) · 통채다크림치즈스틱(1.2.6.) · 깍두기(9.13.)		
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
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)	783.50	783.50	8.3		902.0	774.3	827.4	812.0	924.8	702.9	
탄수화물(g)			57.1		130.2	126.2	128.5	91.1	138.0	106.1	
단백질(g)	19.76	19.76	20.5		39.8	47.9	45.8	53.5	33.7	46.9	
지방(g)			22.4		23.9	13.2	16.5	25.4	27.8	10.8	
비타민 A(R.E)	165.83	232.82	183.3		301.9	118.4	124.0	217.3	155.1	236.4	
티아민(mg)	0.27	0.35	0.6		0.6	0.6	0.7	0.5	0.5	0.7	
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.6		0.7	0.3	0.8	0.6	0.5	0.6	
비타민 C(mg)	25.00	33.40	21.4		13.9	50.9	19.2	6.8	16.2	11.2	
칼슘(mg)	246.13	295.44	121.0		197.6	134.4	75.8	80.3	116.8	113.4	
철분(mg)	3.98	5.35	7.2		10.3	8.4	3.0	3.6	10.5	3.8	

* 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