

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량							3월 1일(수)	3월 2일(목)	3월 3일(금)	3월 4일(토)
								· 친환경백미밥 · 맑은미역국(5.6.13.) · 달걀장조림(1.5.6.13.) · 감자샐러드 (1.5.13.) · 한입두부탕수/소스 (1.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 근대된장국(5.6.18.) · 안동닭찜(5.6.8.13.15.) · 밥에싸먹는햄(2.6.10.) · 배추김치(9.13.) · 초코ček스/우유(2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 오징어미나라리국(17.) · 바베큐소스닭조림 (5.6.12.13.15.18.) · 시금치고추장무침 · 배추김치(9.13.) · 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.)
								· 친환경흑미밥 · 달걀떡국(1.) · 산적데리야끼조림 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 청목묵김가루무침 (5.13.) · 닭감자볶음(5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 행운가득토끼케이크 (1.2.5.6.)	· 친환경보리밥 · 팥뽕수제비국 (5.6.9.13.17.18.) · 느타리버섯들깨볶음 · 돈육떡볶음(5.6.10.13.18.) · 고구마맛탕(2.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 얼라이브(망고)(13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 곤약어묵국(1.5.6.13.16.) · 돼지갈비떡찜 (5.6.10.13.18.) · 건고구마순볶음 · 하트파프리카연근전/케첩 (1.5.6.12.) · 배추김치(9.13.)
								· 친환경백미밥 · 얼큰김치국(9.13.18.) · 풀면야채무침(5.6.13.) · 열무나물 · 로제소스함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16.18.) · 깍두기(9.13.) · 청키초코슈프림쿠키 (1.2.4.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 무채들깨국(5.6.18.) · 마파두부(5.6.10.12.13.18.) · 취나물무침(13.) · 순살불닭볶음우동 (5.6.9.13.15.17.18.) · 배추김치(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
뽕장어/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				중국산	중국산	중국산	중국산	중국산	중국산	중국산
두부/콩				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
다량어				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	9.7				874.6	728.6		729.9
탄수화물(g)			64.6				126.6	145.8		98.8
단백질(g)	19.32	19.32	19.9				45.4	38.7		37.4
지방(g)			15.5				22.3	6.7		20.1
비타민 A(R.E)	151.94	219.61	227.5				248.8	206.1		89.0
티아민(mg)	0.31	0.37	0.8				0.8	0.7		0.8
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.8				0.8	0.7		0.5
비타민 C(mg)	26.57	33.39	27.3				14.0	40.6		7.3
칼슘(mg)	234.00	267.00	107.7				92.8	122.6		99.8
철분(mg)	3.65	4.63	5.0				5.8	4.2		2.5

* 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 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑲잣