

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

		11월 4일(월)	11월 5일(화)	11월 6일(수)	11월 7일(목)	11월 8일(금)	11월 9일(토)	11월 10일(일)		
주간 학교급식 영양량		· 친환경백미밥 · 흑임자깨죽 · 무말랭이무침 13. · 고추장어묵볶음 15.6.13.16. · 밥에싸먹는햄 2.6.10. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 참치야채죽 13. · 돈육메추리알장조림 1.10.13. · 매콤바삭불고기 1.6.10.12.13.15.16. · 배추김치 9.13. · 달콤포근분세 1.5.6.13.	· 친환경백미밥 · 맑은콩나물국 5. · 참치김치볶음 9.13.18. · 간장오리불고기 5.6. · 깍두기 9.13. · 두부담은찰도그를 1.2.5.6.12.13.15.18.	· 친환경잡곡밥 5. · 누룽지 · 간장어묵조림 1.5.6.13.16. · 낙지떡볶음 5.6. · 배추김치 9.13. · 딸기우유 2.	· 친환경잡곡밥 5. · 연두부맑은국 5. · 돈육버섯볶음 10. · 야끼소바볶음우동 5.6.9.12.17.18. · 배추김치 9.13. · 달걀햄치즈토스트 1.2.5.6.10.13.	· 친환경백미밥 · 아몬드후레이크/우유 2.5.6.13. · 맑은홍합국 13.18. · 꽃맛살샐러드 1.5.13.18. · 닭봉데리아끼구이 13.15. · 깍두기 9.13.	· 친환경백미밥 · 순두부찌개 5.9.13. · 오징어야채무침 17. · 오이지무침 13. · 한입떡갈비/케첩 2.5.6.10.12.13.15.16.18. · 배추김치 9.13.		
		· 친환경수수밥 · 쪽파계란국 1. · 돼지수육 5.6.10.13.16.18. · 상추/쌈장 5.6.16.18. · 실곤약야채무침 5.6.13. · 배추겉절이 9.13. · 오렌지주스 5.13.	· 추가밥 · 바지락칼국수 5.6.9.13.16.18. · 오이부추무침 · 닭꼬치/양념소스 5.6.12.15.16.18. · 배추김치 9.13. · 떠먹는요플레토평 1.2.	· 햄야채볶음밥 2.5.6.10.13.18. · 배추된장국 5.6.18. · 어린이샐러드/블루베리드레싱 13. · 간소새우 1.5.6.9.12.13.18. · 고구마치즈그라탕 1.2.5.13. · 배추김치 9.13.	· 친환경수수밥 · 감자맑은국 · 상추겉절이 · 순대야채볶음 6.10. · 오리훈제골소스볶음 5.6.9.12.13.17.18. · 배추김치 9.13. · 던킨도넛 1.2.5.6.13.	· 친환경백미밥 · 삼색수제비국 1.5.6. · 오이무침 5.6. · 고추사삭치킨/양념소스 1.5.6.12.15.16.18. · 갈치구이 13. · 배추김치 9.13. · 청포도플리도 5.	· 친환경흑미밥 · 근대된장국 5.6.18. · 고추장오리불고기 5.13. · 표고버섯탕수육/소스 1.5.6.10.12.13.16.18. · 배추김치 9.13. · 요구르트 2.	· 친환경잡곡밥 5. · 얼큰김치국 9.13.18. · 야채계란찜 1.2. · 다시쌈/초장 · 햄천/케첩 1.2.6.10.12.13. · 깍두기 9.13.		
		· 친환경잡곡밥 5. · 팥이버섯된장국 5.6.18. · 콩파오치킨파스타 1.2.5.6.13.15.16.18. · 꽃맛살샐러드 1.5.13.18. · 배추김치 9.13. · 모닝빵/딸기잼 1.2.5.6.13.	· 친환경백미밥 · 어묵무국 1.5.6.13.16. · 풀면야채무침 5.6. · 간장양념돼지등심불고기 2.10.13.18. · 배추김치 9.13. · 살구복숭아플리도	· 친환경백미밥 · 해물짬뽕국 6.9.13.17.18. · 돈육야채볶음 5.6.10. · 김부각 5. · 미니돈까스/케첩 1.5.6.10.13.15.16. · 배추김치 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 참치김치찌개 9.13.18. · 고등어무조림 5.6.7. · 치즈떡볶음 2.15. · 깍두기 9.13. · 단호박꿀호떡 1.2.5.6.13.	· 친환경백미밥 · 버섯된장국 5.6.18. · 브로콜리/초장 · 비엔나야채볶음 2.6.10.15. · 함박스테이크/양송이소스 1.2.5.6.10.12.13.15.16. · 깍두기 9.13.	· 친환경백미밥 · 북어무국 13. · 열무된장무침 · 두부구이/양념장 5. · 돈육김치볶음 9.10.13.18. · 석박지 9.13.18.	· 친환경잡곡밥 5. · 얼갈이된장국 5.6.18. · 근대나물 · 후랑크야채볶음 2.5.6.10.15. · 불닭스테이크/고구마무스 1.2.5.6.11.12.13.15.16.18. · 배추김치 9.13.		
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지		
쌀	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
김치류/고춧가루	국내산/국내산	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)	국내산(한우)/수입산(호주산)		
돼지고기/가공품	국내산/국내산	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	국내산/국내산		
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
뱀장어/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
낙지/가공품	수입산(베트남)	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)	수입산(러시아)		
고등어/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
갈치/가공품	수입산(세네갈)	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	국내산/수입산		
꽃게/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
두부	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
콩	국내산	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	5.7	752.5	851.9	804.6	815.7	839.2	786.4	698.0
탄수화물(g)			61.3	93.1	113.8	113.5	101.9	124.7	106.4	88.6
단백질(g)	19.00	19.00	18.8	38.0	35.1	24.4	28.2	45.6	21.2	34.7
지방(g)			19.9	23.7	2.8	20.0	31.9	7.6	1.1	20.1
비타민 A(R.E)	165.45	232.45	227.5	284.1	284.8	250.5	260.6	160.1	137.0	215.3
티아민(mg)	0.28	0.34	0.8	1.8	1.5	0.5	0.2	0.4	0.3	0.8
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.6	0.5	1.7	0.4	0.2	0.4	0.4	0.6
비타민C(mg)	25.00	33.40	39.3	76.0	20.5	65.6	56.8	15.0	26.5	15.0
칼슘(mg)	244.87	293.96	168.8	142.3	300.9	234.6	104.6	148.9	92.2	157.9
철분(mg)	3.97	5.34	5.8	6.2	10.3	4.3	6.6	5.8	3.5	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 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함)