

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

| 주간 학교급식 영양량 | | | | 11월 4일(월) | 11월 5일(화) | 11월 6일(수) | 11월 7일(목) | 11월 8일(금) | 11월 9일(토) | 11월 10일(일) |
|----------------|------------------|------------------|------------------|---|--|---|--|--|--|--|
| | | | | · 친환경백미밥 · 흑임자깨죽 · 무말랭이무침 13. · 고추장어묵볶음 1.5.6.13.16. · 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. · 달콤포근보쌈 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. · 닭봉데리야끼구이 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. · 떠먹는요플레토포 1.2. | · 햄야채볶음밥 2.5.6.10.13.18. · 배추된장국 5.6.18. · 어린이샐러드/블루베리드레싱 13. · 깐소새우 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. · 고추바사삭치킨/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. · 열큰김치국 9.13.18. · 야채계란찜 1.2. · 다시마쌈/초장 · 햄전/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. · 치즈달볶음 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. · 열갈이된장국 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 |
| 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 | | | |
| 뱀장어/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 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | | | |
| 콩 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | | | |
| 비고 | | | | | | | | | | |
| 영양소 | 평균 필요량 | 권장 섭취량 | 주평균 섭취량 | 영양량 | 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 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함)