

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량					5월 22일(월)	5월 23일(화)	5월 24일(수)	5월 25일(목)	5월 26일(금)	5월 27일(토)	5월 28일(일)
					· 친환경잡곡밥(5.) · 누룽지 · 바베크소스닭조림 (5.6.12.13.15.18.) · 마카로니샐러드 (1.5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 플라워파이/슈가파우더 (1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 알큰김치국(9.13.18.) · 청포묵/양념장(5.6.13.) · 고구마등심돈까스/소스 (1.2.5.6.10.11.12.13.16.18.) · 깍두기(9.13.) · 소금빵/버터(1.2.5.6.)	· 친환경백미밥 · 공비지찌개 (5.9.10.13.18.) · 돼지갈비감자찜 (5.6.10.13.) · 야끼소바볶음우동 (5.6.9.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 콘플레이크/우유 (2.5.6.13.)	· 누룽지 · 배추김치(9.13.) · 툇전복죽 (2.5.6.10.16.18.) · 바나나 · 한라봉롤케이크 (1.2.5.6.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 배추들깨국 · 양배추찜/쌈장 (5.6.16.18.) · 매크레볶음 (5.6.10.13.18.) · 깍두기(9.13.) · 소프트치즈케이크 (1.2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 청국장찌개(5.9.13.18.) · 양념깻잎지(13.18.) · 마늘햄구이/케첩 (6.10.12.13.) · 불닭스테이크/고구마무스 (1.2.5.6.11.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	
					· 친환경백미밥 · 맑은소고기샤브샤브국 (5.6.7.13.16.18.) · 파래김자반 · 감자채볶음(2.6.10.) · 불고기함박스테이크/양송이소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 듀얼팬파이(1.2.5.6.)	· 친환경흑미밥 · 순두부찌개(5.6.9.13.) · 배추무침 · 달걀자볶음 (5.6.13.15.18.) · 오븐새우가스/케첩 (1.2.5.6.9.12.) · 석박지(9.13.18.) · 모듬컵과일	· 돈육카레라이스 (2.5.6.10.13.16.) · 유부된장국(5.6.18.) · 꼬들단무지무침 · 땅콩달걀정 (1.2.4.5.6.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 아이스크림(설탕임)(1.2.5.)	· 친환경현미밥 · 김가루떡국(1.13.) · 치커리유자청무침 (1.2.5.6.) · 파채돈육불고기 (5.6.10.13.18.) · 카레순살방어구이 · 배추김치(9.13.) · 초당옥수수향도그 (1.2.5.6.10.12.15.16.18.)	· 친환경보리밥 · 부대찌개 (2.5.6.9.10.13.18.) · 달걀장조림(1.5.6.13.) · 시래기나물(5.6.13.18.) · 수제떡갈비/소스 (5.6.10.12.13.15.16.18.) · 열무김치(9.13.) · 감귤주스(5.13.)	· 친환경백미밥 · 조랭이떡미역국 · 돈육표고야채볶음 (5.6.10.13.) · 고등어구이(5.6.7.13.) · 배추김치(9.13.) · 매실에이드	
					· 목은지참치주먹밥 (1.5.9.13.) · 어묵무국(1.5.6.13.16.) · 매크카르보떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 뿌링클치즈볼(1.2.5.6.) · 콘치즈구이(1.2.5.13.) · 배추김치(9.13.) · 청사과에이드	· 친환경백미밥 · 두부된장국(5.6.18.) · 부추달걀찜(1.2.) · 호박버섯볶음 · 치킨텐더/머스타드 (1.2.5.6.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 브라우니쿠키(1.2.6.)	· 친환경백미밥 · 오징어미나라국(17.) · 시금치나물 · 오리훈제콩나물볶음 (5.13.) · 스펀ج자구이 (1.2.5.6.10.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 한우육개장 (2.5.6.13.16.18.) · 열갈이고추장무침 · 오징어야채볶음/소면 (1.5.6.13.17.) · 녹두만두전(1.5.6.10.) · 배추김치(9.13.) · 참쌀약과(1.5.6.)	· 친환경백미밥 · 청경채된장국(5.6.18.) · 미역국수야채무침 (5.6.13.) · 닭야채볶음 (5.6.13.15.18.) · 곤드레나물(13.) · 배추김치(9.13.)		
식재료					원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	
쌀					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
김치류/고춧가루					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)	
돼지고기/가공품					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	
오리고기/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
뽕장어/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
낙지/가공품					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)	
고등어/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
갈치/가공품					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	
꽃게/가공품					중국산	중국산	중국산	중국산	중국산	중국산	
두부/콩					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
다량어					원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	
아귀					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
꾸꾸미					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	9.1	802.8	765.9	905.9	751.8	759.6	696.6		
탄수화물(g)			55.2	118.6	115.4	88.8	108.2	97.4	106.1		
단백질(g)	19.32	19.32	20.0	30.4	35.4	44.0	43.4	38.4	44.9		
지방(g)			24.8	25.8	21.3	17.4	17.2	23.9	10.3		
비타민 A(R.E)	151.94	219.61	162.2	128.8	166.3	158.2	176.6	181.0	88.5		
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.6	0.5	0.4	0.5	0.7	0.6		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.4	0.8	0.3	0.6	0.8	0.7		
비타민 C(mg)	26.70	33.40	13.9	18.5	10.6	22.9	10.6	6.9	10.5		
칼슘(mg)	234.00	267.00	122.0	111.5	142.9	96.4	108.6	150.7	54.9		
철분(mg)	3.70	4.70	4.4	4.0	5.6	4.5	2.9	4.8	3.2		

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~70%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4kcal, 단백질 4kcal, 지방 9kcal 환산.

* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 알레르기 정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑳걔