

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

| | | | | | | | | | | |
|----------------|-----------|-----------|------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|---|
| 주간 학교급식 영양량 | | | | | | | | | | 11월 1일(일) |
| | | | | | | | | | | · 친환경백미밥 · 건새우미역국(9.13.) · 매콤콩나물무침(5.) · 돈육야채볶음(5.6.10.) · 배추김치(9.13.) · 두부담은찰도그를 (1.2.5.6.12.13.15.18.) |
| | | | | | | | | | | · 친환경백미밥 · 감자두부된장국 (5.6.18.) · 청포묵/양념장 (5.6.13.) · 매콤달걀개야채볶음 (13.15.18.) · 애호박새우젓볶음 (9.13.) · 배추김치(9.13.) |
| | | | | | | | | | | · 친환경잡곡밥(5.) · 곰탕/소면 (1.2.5.6.16.18.) · 야채계란찜(1.2.) · 부추겉절이(5.6.) · 닭꼬치/양념소스 (5.6.12.13.15.16.18.) · 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 |
| 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 |
| 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) | 783.50 | 783.50 | 4.1 | | | | | | | 726.6 |
| 탄수화물(g) | | | 55.1 | | | | | | | 100.1 |
| 단백질(g) | 19.76 | 19.76 | 20.0 | | | | | | | 42.8 |
| 지방(g) | | | 24.9 | | | | | | | 17.6 |
| 비타민 A(R.E) | 165.83 | 232.82 | 224.7 | | | | | | | 127.3 |
| 티아민(mg) | 0.27 | 0.35 | 0.6 | | | | | | | 0.4 |
| 리보플라빈(mg) | 0.34 | 0.40 | 0.6 | | | | | | | 0.4 |
| 비타민 C(mg) | 25.00 | 33.40 | 15.7 | | | | | | | 9.1 |
| 칼슘(mg) | 246.13 | 295.44 | 152.9 | | | | | | | 100.8 |
| 철분(mg) | 3.98 | 5.35 | 5.3 | | | | | | | 3.7 |

* 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 ⑬야황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑳젓