

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량				6월 5일(월)	6월 6일(화)	6월 7일(수)	6월 8일(목)	6월 9일(금)	6월 10일(토)	6월 11일(일)
				· 친환경백미밥 · 새알만두떡국 (1.5.6.10.13.16.18.) · 연두부/양념장(5.6.13.) · 참치김치볶음 (5.6.9.13.18.) · 짬두기(9.13.) · 누텔라코코넛토스트 (2.5.6.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 감자들깨국 · 시래기된장지짐 (5.6.13.18.) · 데리야끼멘초자츠/소스 (1.5.6.10.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 콘푸레이크/우유 (2.5.6.13.)	· 소고기야채죽(16.) · 배추김치(9.13.) · 멜론 · 초코칩스/우유(2.5.6.13.) · 크루아상감자샌드위치 (1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 흑임자깨국(13.) · 고구마치즈그라탕 (1.2.5.13.) · 매콤바삭불고기 (1/2)(1.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 삼색수제비국(1.5.6.) · 간장돼지불고기 (5.6.9.10.12.13.17.18.) · 마늘콩볶음(5.6.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 초코칩 크로칸슈 (1.2.5.6.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 누룽지 · 청포묵/양념장(5.6.13.) · 매콤돈육강정 (1.4.5.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 아몬드후레이크/우유 (2.5.6.13.)	
				· 친환경잡곡밥(5.) · 병천식순대국 (2.5.6.9.10.13.16.) · 야채달걀찜(1.2.) · 부추겉절이(5.6.13.) · 해물파전(1.5.6.9.13.17.) · 짬두기(9.13.) · 호국보훈의달케이크 (1.2.5.6.)	· 친환경백미밥 · 근대된장국(5.6.18.) · 돼지갈비떡찜 (5.6.10.13.18.) · 파래김자반 · 고추잡채크로켓/케첩 (1.5.6.10.12.13.15.) · 배추김치(9.13.)	· 새우튀김마요덮밥 (1.5.6.9.13.15.18.) · 맑은미역국(5.6.13.) · 도토리묵야채무침(5.6.) · 타코야끼 (1.5.6.16.17.18.) · 두부담은찰도그를 (1.2.5.6.12.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 모듬컵과일	· 콘드레나물밥/양념장 (13.) · 열갈이된장국(5.6.18.) · 돈육깻잎볶음 (5.6.10.13.18.) · 매콤로제떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 예고들기름김 · 배추김치(9.13.) · 마시는요구르트(사과)(2.)	· 추가밥 · 매콤달걀국수 (5.6.9.13.15.16.17.18.) · 왕만두 (1.5.6.10.13.16.18.) · 아삭이고추된장무침 (1.5.6.13.) · 고추장어묵볶음 (1.5.6.13.16.) · 배추겉절이(9.13.) · 동박나나우유(2.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 얼큰북어국(13.) · 열무된장무침 · 오리훈제콩나물볶음 (5.13.) · 오징어문어항바/머스타드(1.2.5.6.10.13.15.17.) · 배추김치(9.13.)	
				· 친환경백미밥 · 무채된장국(5.6.18.) · 연근흑임자소스무침 (1.5.6.13.18.) · 미역국수야채무침 (5.6.13.) · 매콤제육볶음 (5.6.10.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 오레오츄러스 (1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 맵콤어묵국 (1.5.6.13.16.) · 달야채볶음 (5.6.13.15.18.) · 새송이버섯볶음 · 삼치구이(5.6.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 아욱된장국(5.6.18.) · 비엔나케첩조림 (2.6.10.12.13.15.) · 건취나물볶음(5.6.13.) · 돈육참스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 키위사과주스(5.13.)	· 친환경백미밥 · 순두부김치국 (5.9.13.18.) · 미나리배무침(5.6.) · 오징어야채볶음/소면 (1.5.6.13.17.) · 고추바사삭치킨/양념소스(1.5.6.12.13.15.16.18.) · 짬두기(9.13.) · 코코아아몬드	· 친환경잡곡밥(5.) · 매콤콩나물국(5.) · 갈치감자조림(5.6.13.) · 치커리겉절이(5.6.13.) · 조랭이떡닭볶음 (5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.)		
식재료				원산지	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	
뱀장어/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				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
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	9.3	703.4	747.1	852.5	773.5	916.4	766.9	
탄수화물(g)			57.3	103.4	108.5	88.7	131.2	140.1	92.0	
단백질(g)	19.32	19.32	17.5	27.4	35.7	28.2	39.4	43.5	39.8	
지방(g)			25.3	18.1	19.1	43.9	11.9	19.1	28.4	
비타민 A(R.E)	151.94	219.61	350.2	210.1	308.6	172.2	482.5	577.5	204.6	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.8	0.3	1.0	0.4	0.7	1.7	0.4	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.8	0.9	0.7	0.8	0.9	0.6	0.4	
비타민 C(mg)	26.70	33.40	18.1	5.7	10.7	16.5	30.0	27.8	28.7	
칼슘(mg)	234.00	267.00	255.5	164.0	104.5	138.2	264.8	606.2	183.9	
철분(mg)	3.70	4.70	6.2	8.4	4.0	6.9	4.5	7.4	4.4	

* 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