

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량				12월 5일(월)	12월 6일(화)	12월 7일(수)	12월 8일(목)	12월 9일(금)	12월 10일(토)
				· 친환경백미밥 · 부대찌개(2.5.6.9.10.13.18.) · 미트볼야채조림 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 간장순살양념찜닭 (5.6.8.13.15.) · 깍두기(9.13.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 새알만두달걀국 (1.5.6.10.13.16.18.) · 카레두부조림 (2.5.6.10.12.13.16.18.) · 데리야끼멘츠카츠/소스 (1.5.6.10.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 미나파운드케이크 (1.2.5.6.14.)	· 참치야채죽(5.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 떡먹는요플레토핑(1.2.) · 방울토마토(12.) · 사과잼시리얼토스트 (2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 건새우감자된장국 (5.6.9.13.18.) · 부추겉절이(5.6.13.) · 간장돼지불고기 (5.6.9.10.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 토스트식빵/임실포션치즈 (양파)(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 순두부찌개(5.6.9.13.) · 꽃말살샐러드(1.5.13.18.) · 돼지훈제부추볶음 (5.6.10.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 말기우유(2.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 무채들깨국(5.6.18.) · 열무된장무침 · 낙지떡볶음(5.6.) · 어묵맛살볶음(1.5.6.13.16.) · 배추김치(9.13.)
				· 친환경잡곡밥(5.) · 버섯된장국(5.6.18.) · 취나물무침(13.) · 비엔나야채볶음(2.6.10.15.) · 매콤제육볶음 (5.6.10.13.18.) · 비엔나야채볶음(9.13.) · 카카오크림치즈볼떡(2.5.6.)	· 친환경육미밥 · 돼지고기짜글이찌개 (5.6.9.10.13.18.) · 야채달걀찜(1.2.) · 시금치나물 · 숯불오리불고기(5.6.12.13.) · 임실치즈스틱(1.2.6.) · 총각김치(9.13.)	· 갓김치볶음밥(5.6.9.13.18.) · 시금치된장국(5.6.18.) · 오이치커리무침(5.6.) · 매콤로제떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 감말이튀김(1.5.6.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 쿨피스(복숭아)(2.11.)	· 친환경보리밥 · 맑은미역국(5.6.13.) · 달걀장조림(1.5.6.13.) · 풀면야채무침(5.6.13.) · 치즈닭갈비 (2.5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 포도주스(5.13.)	· 불고기명초주먹밥 (1.5.6.10.13.18.) · 메밀온소바(대)(3.5.6.13.) · 꼬들단무지무침 · 고추바사삭치킨/양념소스 (1.5.6.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 요구르트(2.)	· 친환경백미밥 · 얼큰복어국(13.) · 파래김자반 · 피자돈가스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 삼치구이(5.6.) · 배추김치(9.13.)
				· 친환경백미밥 · 김치수제비(5.6.9.13.18.) · 우렁조림(5.6.) · 닭꼬치/양념소스 (5.6.12.13.15.16.18.) · 정통함박스테이크/소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 곤약어묵국(1.5.6.13.16.) · 온종빠감자찜 (5.6.10.13.18.) · 새송이버섯볶음 · 갈치구이(13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 곰탕/소면(1.2.5.6.16.18.) · 짜리고추알어묵볶음 (1.5.6.13.16.) · 갯손나물 · 조랭이떡닭볶음 (5.6.13.15.18.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 햄두부찌개 (2.5.6.9.10.13.15.16.18.) · 고추잡채(5.8.10.13.) · 느타리버섯들깨볶음 · 통살새우가스/타르소스 (1.2.5.6.9.13.16.18.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 아욱된장국(5.6.18.) · 참나물도라지초무침(5.6.) · 순대야채볶음 (5.6.10.13.18.) · 용가리치킨너겟/머스타드 (1.5.6.13.15.) · 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
뱅장어/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
에너지(kcal)	730.47	730.47	8.3	728.6	794.8	794.8	857.2	778.7	691.4
탄수화물(g)			59.5	96.6	101.6	145.2	154.5	107.6	101.8
단백질(g)	19.32	19.32	18.7	46.1	40.3	21.8	42.0	40.0	31.2
지방(g)			21.8	19.5	27.1	16.1	12.0	23.8	17.5
비타민 A(R.E)	151.94	219.61	361.5	184.2	498.2	582.5	279.5	263.0	129.0
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.9	0.5	0.4	0.4	0.2	0.2
리보플라빈 (mg)	0.34	0.41	0.8	0.9	0.9	0.8	0.9	0.6	0.2
비타민 C(mg)	26.57	33.39	24.1	31.1	20.6	32.4	15.7	20.7	6.6
칼슘(mg)	234.00	267.00	142.5	90.3	139.7	195.0	172.9	114.8	69.5
철분(mg)	3.65	4.63	5.3	4.6	5.1	9.8	3.7	3.3	2.7

* 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) ⑲갯