

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량					4월 5일(월)	4월 6일(화)	4월 7일(수)	4월 8일(목)	4월 9일(금)	4월 10일(토)	4월 11일(일)
					· 친환경백미밥 · 근대된장국(5.6.18.) · 오징어떡볶음(13.17.) · 갈릭코런치생선까스/타르소스 (1.2.5.6.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 버터롤참치샌드위치 (1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 달걀떡국(1.) · 연두부/양념장(5.) · 참치김치볶음 (9.13.18.) · 깍두기(9.13.) · 초코칩스/우유 (2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 누룽지 · 야채계란찜(1.2.) · 콘치즈어니언돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18.) · 맛김(13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 순두부찌개(5.9.13.) · 어묵피망볶음 (1.5.6.13.16.) · 허브칼집소세지/케첩 (2.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 콘푸레이크/우유 (2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 연두부맑은국(5.) · 다시마쑥/초창 · 고구마함박스테이크/양송이소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 아몬드로핀 (1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 맑은감자국 · 떡갈비데리야끼조림 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 골뱅이야채무침 (5.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 오레오오즈/우유 (2.5.6.13.)	
					· 친환경보리밥 · 돼지고기짜글이찌개 (5.9.10.13.18.) · 계란장조림(1.5.6.13.) · 봄동겉절이 (5.6.13.18.) · 닭살떡볶음(15.) · 깍두기(9.13.) · 새싹식육일케이코 (1.2.5.6.)	· 친환경흑미밥 · 어묵무국 (1.5.6.13.16.) · 실곤약야채무침 (5.6.13.) · 참나물된장무침 (5.6.10.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 짜먹는워터젤리(포도)	· 참치야채비빔밥(13.) · 유부된장국(5.6.18.) · 무생채(13.) · 매콤치즈바삭불고기 · 피자 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 사과주스(13.)	· 친환경현미밥 · 아욱된장국(5.6.18.) · 열갈이나물 · 매콤달걀개야채볶음 (13.15.18.) · 새우튀김또띠아를 (1.2.5.6.9.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 21크림치즈롤 (1.2.5.6.14.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 복어무국(13.) · 오리훈제/머스타드 (1.5.13.) · 열무된장무침 · 파래오징어까스/케첩 (1.5.6.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 모듬컵과일	· 친환경백미밥 · 열갈이된장국(5.6.18.) · 브로콜리숙회/초창 · 오리훈제부추볶음 (5.6.9.12.13.17.18.) · 새우군만두 (1.5.6.9.16.17.18.) · 배추김치(9.13.)	
					· 친환경백미밥 · 동태무국 · 취나물무침 · 치즈그릴벤나볶음 (1.2.6.10.15.) · 코코슈레드멘츠까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 시금치된장국(5.6.18.) · 숙주맛살무침 (1.5.6.13.) · 닭감자볶음(5.6.15.) · 카레갈치구이 (2.5.6.13.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 건새우미역국(9.13.) · 오리떡볶음(5.6.) · 스팸구이/케첩 (2.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 키위배플리토(5.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 오징어미나라국(17.) · 삼치감자조림(5.6.) · 돈육야채볶음(5.6.10.) · 파래김자반 · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 모듬버섯무국 · 건고구마순볶음 · 돈사태고구마볶음 (5.6.10.) · 깻콩두부강정 (5.6.12.13.18.) · 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
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
다랑어					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	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	2.2	767.3	695.6	814.6	775.1	780.6	752.7		
탄수화물(g)			57.2	98.3	115.8	94.7	113.5	115.2	78.2		
단백질(g)	19.32	19.32	19.7	42.0	32.8	44.5	36.1	29.7	33.4		
지방(g)			23.1	11.8	12.3	24.0	19.1	29.2	34.0		
비타민 A(R.E)	151.78	219.41	178.4	121.1	149.3	100.1	316.1	205.6	81.6		
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.4	0.5	0.6	0.5	0.4	0.5		
리보플라빈(mg)	0.35	0.40	0.4	0.5	0.4	0.4	0.4	0.3	0.4		
비타민 C(mg)	26.57	33.40	17.0	14.6	14.5	12.4	20.3	23.3	43.2		
칼슘(mg)	231.97	266.21	167.0	112.8	132.5	274.3	203.6	111.6	110.3		
철분(mg)	3.65	4.63	4.5	3.3	3.3	8.2	4.2	3.7	3.9		

\* 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 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산염 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑳갯