

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				05월 20일(월)	05월 21일(화)	05월 22일(수)	05월 23일(목)	05월 24일(금)	05월 25일(토)	05월 26일(일)
				· 친환경잡곡밥 (5) · 누룽지 · 두부샐러드 (5.6.13) · 한우버섯불고기(5.6.13.16.18) · 배추김치(9) · 미니바나나우유(2)	· 친환경백미밥 · 얼큰김치국(9) · 숯불바베큐닭볶음 (2.5.6.12.13.15.16.18) · 두부담은찰도그를 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) · 깍두기(9) · 콘푸레이크/우유(2.5.6)	· 친환경백미밥 · 햄두부찌개 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) · 돈육안심장조림(5.6.10.13) · 고추장어묵볶음 (2.5.6.8.12.13.16) · 깍두기(9) · 끼리답앤크런치(플레인)(1.2.5.6)	· 소고기야채죽(16) · 배추김치(9) · 바나나 · 꽃보다추잉도넛(1.2.5.6) · 그릭요거트/블루베리잼(2.13)	· 친환경잡곡밥(5) · 청국장찌개(5.9) · 양배추찜/쌈장(4.5.6) · 매콤오리떡볶음(5.6.13.18) · 깍두기(9) · 소프트치즈케이크(1.2.5.6)	· 친환경백미밥 · 배추들깨국 · 달걀햄볶음 (1.2.5.6.10.15.16) · 불닭스테이크/케첩 (1.2.5.6.12.15) · 배추김치(9) · 초코칩스/우유(2.5.6)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	9.8	849.8	921.6	766.4	610.2	862.1	913.3	
탄수화물(g)			51.4	86.7	124.2	92.4	104.4	104.8	102.0	
단백질(g)	19.32	19.32	16.7	44.6	42.3	37.4	11.3	30.8	38.8	
지방(g)			32.0	34.7	27.0	26.6	18.3	35.1	37.6	
비타민A( $\mu$ g RAE)	151.94	219.61	247.7	87.7	828.6	78.0	101.5	142.6	367.6	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.8	0.3	1.8	0.9	0.3	0.4	0.7	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.8	0.6	1.5	0.6	0.3	0.8	1.0	
비타민C(mg)	26.70	33.40	23.7	2.6	67.2	16.2	12.5	19.8	39.0	
칼슘(mg)	234.00	267.00	222.8	421.0	294.6	68.7	167.8	162.2	367.8	
철분(mg)	3.70	4.70	3.7	5.9	4.9	2.0	1.4	4.1	4.7	

\* 에너지는 권장섭취량의  $\pm 10\%$ , 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

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

\* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

\* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

★ 우리학교 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다. ★ 식단은 수급 상황에 따라 변동가능하오니 참고바랍니다.

1) 쌀, 잡곡 : 국내산친환경 2) 김치류(배추)/고춧가루 : 국내산 3) 콩/두부 : 국내산 4) 쇠고기/가공품 : 국내산(한우)/외국산(호주산) 5) 돼지고기/닭고기/오리고기/양고기(가공품포함) : 국내산 6) 다량어 : 원양산 7) 납치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뽕장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁챙이,전복,방어,부세(가공품포함) : 국내산 8) 낙지,꾸꾸미 : 베트남 9) 명태 : 러시아 10) 갈치 : 세네갈 11) 오징어/가공품 : 국내산/수입산

\* 식재료 원산지(참고)

1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)

2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추

3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루

4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품

5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				05월 20일(월)	05월 21일(화)	05월 22일(수)	05월 23일(목)	05월 24일(금)	05월 25일(토)	05월 26일(일)
				· 친환경발아현미밥 · 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) · 부추겉절이 (5.6.13) · 매크오리버섯볶음(5.6.13.18) · 치킨텐더또띠아롤 (1.2.5.6.8.15.18) · 깍두기(9) · 모듬컵과일	· 친환경찰보리밥 · 순두부찌개 (5.6.16.18) · 도라지초무침 (5.6.13) · 간장돼지불고기(5.6.10.13.18) · 떡새우완자 (1.5.6.9.12.16.18) · 배추김치(9) · 델몬트오렌지 (13)	· 술불미나리쭈꾸미볶음밥 (5.6.13.16.18) · 팽이버섯미소된장국(5.6) · 양파장아찌 · 과일요거트샐러드(2.12) · 매크담봉그릴구이 (2.5.6.12.13.15.18) · 배추김치(9) · 열라이브(망고)(13)	· 친환경찰흑미밥 · 김가루떡국(1) · 치커리사과무침(1.2.5.6) · 눈꽃치즈달걀비 (2.5.6.13.15.18) · 어니언고등어구이(7) · 배추김치(9) · 메이플파칸파이(1.2.5.6.14)	· 로제파스타 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) · 머쉬룸스프 (2.5.6.16) · 오이피클 · 에그마요샐러드(1.5.13) · 리얼치즈블럭돈카츠/케첩 (2.5.6.10.12) · 배추김치(9) · 모닝빵/말기잼 (1.2.5.6.13)	· 친환경백미밥 · 조랭이떡미역국 · 고등어무조림 (5.6.7.13) · 미나리초무침 (5.6.13) · 데리야끼닭봉구이(5.6.13.15) · 배추김치(9)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	9.5	829.8	681.2	772.4	839.7	874.3	635.8	
탄수화물(g)			55.3	106.8	111.0	119.8	114.5	98.4	75.7	
단백질(g)	19.32	19.32	17.7	30.0	37.8	40.6	40.6	27.2	37.2	
지방(g)			27.1	31.7	9.1	14.6	23.5	40.9	18.5	
비타민A( $\mu$ g RAE)	151.94	219.61	141.6	132.1	98.4	142.3	157.7	177.5	97.6	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.9	0.7	1.5	0.4	0.5	1.1	0.4	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.8	0.5	0.7	0.7	0.6	0.5	
비타민C(mg)	26.70	33.40	34.7	16.5	107.1	27.6	11.3	11.0	7.2	
칼슘(mg)	234.00	267.00	152.0	112.0	128.8	158.2	127.5	233.7	86.4	
철분(mg)	3.70	4.70	3.5	3.7	3.0	3.6	3.3	4.0	2.6	

\* 에너지는 권장섭취량의  $\pm 10\%$ , 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

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

\* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

\* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.계, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

★ 우리학교 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다. ★ 식단은 수급 상황에 따라 변동가능하오니 참고바랍니다.

1) 쌀, 잡곡 : 국내산친환경 2) 김치류(배추)/고춧가루 : 국내산 3) 콩/두부 : 국내산 4) 쇠고기/가공품 : 국내산(한우)/외국산(호주산) 5) 돼지고기/닭고기/오리고기/양고기(가공품포함) : 국내산 6) 다량어 : 원양산 7) 넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뽕장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁쟁이,전복,방어,부세(가공품포함) : 국내산 8) 낙지,쭈꾸미 : 베트남 9) 명태 : 러시아 10) 갈치 : 세네갈 11) 오징어/가공품 : 국내산/수입산

\* 식재료 원산지(참고)

- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 배추/열갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
- 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
- 5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				05월 20일(월)	05월 21일(화)	05월 22일(수)	05월 23일(목)	05월 24일(금)	05월 25일(토)	05월 26일(일)
				· 간장버터구운 주먹밥 (1.2.5.6.10) · 꼬치어묵국 (2.5.6.8.12.16) · 매편로제떡볶 이 (1.2.5.6.10.15.16. 18) · 김말이튀김 (1.5.6.16) · 콘치즈구이 (1.2.5.13) · 배추김치(9) · 쥬시쿨(11.12)	· 친환경잡곡밥 (5) · 건새우감자된 장국(5.6.9) · 부추달걀찜 (1.2.5.6.18) · 열무나물 · 통모짜롤까스/ 소스 (1.2.5.6.10.11.12. 16) · 배추김치(9)	· 친환경백미밥 · 오징어무국(17) · 오리훈제콩나 물볶음 (5.6.13.18) · 느타리버섯볶 음 · 스팸감자구이 (1.2.5.6.10.16) · 배추김치(9) · 바닐라크림크 로핀(1.2.5.6)	· 친환경잡곡밥 (5) · 한우육개장 (13.16) · 열갈이나물 · 파채돈육불고 기(5.6.10.13.18) · 메밀김치전병 (2.3.5.6.16.18) · 배추김치(9)	· 친환경백미밥 · 청경채된장국 (5.6) · 중화풍순살닭 볶음 (2.5.6.13.15.18) · 오징어야채볶 음/소면 (5.6.13.17.18) · 곤드레나물볶 음 · 배추김치(9)		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	-0.4	780.7	663.2	827.6	678.5	686.8		
탄수화물(g)			55.8	134.2	91.2	84.8	89.3	102.5		
단백질(g)	19.32	19.32	19.6	21.5	31.7	38.6	37.3	47.4		
지방(g)			24.6	18.0	18.1	36.5	18.0	7.5		
비타민A( $\mu$ g RAE)	151.94	219.61	138.8	150.9	185.4	89.4	74.0	194.3		
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.3	0.8	0.7	0.9	0.6		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.5	0.6	0.7	0.4	0.7		
비타민C(mg)	26.70	33.40	54.1	37.6	14.6	183.5	11.4	23.3		
칼슘(mg)	234.00	267.00	145.1	181.3	183.4	91.2	121.7	148.1		
철분(mg)	3.70	4.70	5.2	13.3	3.9	3.7	2.5	2.5		

\* 에너지는 권장섭취량의  $\pm 10\%$ , 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

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

\* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

\* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

★ 우리학교 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다. ★ 식단은 수급 상황에 따라 변동가능하오니 참고바랍니다.

1) 쌀, 잡곡 : 국내산친환경 2) 김치류(배추)/고춧가루 : 국내산 3) 콩/두부 : 국내산 4) 쇠고기/가공품 : 국내산(한우)/외국산(호주산) 5) 돼지고기/닭고기/오리고기/양고기(가공품포함) : 국내산 6) 다량어 : 원양산 7) 넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뽕장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁쉥이,전복,방어,부세(가공품포함) : 국내산 8) 낙지,쭈꾸미 : 베트남 9) 명태 : 러시아 10) 갈치 : 세네갈 11) 오징어/가공품 : 국내산/수입산

\* 식재료 원산지(참고)

1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)

2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 배추/열갈이배추/봄동배추

3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루

4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품

5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외