

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

		10월 18일(월)	10월 19일(화)	10월 20일(수)	10월 21일(목)	10월 22일(금)	10월 23일(토)	10월 24일(일)
주간 학교급식 영양량		· 친환경백미밥 · 어묵무국 (1.5.6.13.16.) · 마카로니샐러드 (1.5.6.13.) · 돈육표고야채볶음 (5.6.10.13.) · 밥에싸먹는햄(2.6.10.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 메추리알장조림 (1.5.6.13.) · 파래오징어까스/케첩 (1.5.6.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 한라봉틀케이크 (1.2.5.6.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 부대찌개 (2.6.9.10.13.18.) · 새송이버섯볶음 · 오리훈제부추볶음 (5.6.9.12.13.17.18.) · 깍두기(9.13.) · 초코칩스/우유 (2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 순두부찌개(5.9.13.) · 꾸꾸미야채볶음/소면 (1.5.6.13.) · 갈릭코르킨생선까스/ 타르코스 (1.2.5.6.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 딸기우유(2.)	· 친환경백미밥 · 시래기된장국 (5.6.13.18.) · 꽃맛샐러드 (1.5.13.18.) · 맴콤달걀개야채볶음 (13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 크랜베리아몬드그레 놀라/우유(2.4.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 어묵피망볶음 (1.5.6.13.16.) · 치킨텐더/머스타드 (1.2.5.6.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 허니버터카스테라 (1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 콩비지찌개 (5.9.10.13.18.) · 돌나물/초장 · 간풍두부장경 (5.6.12.13.18.) · 스펀달걀전/케첩 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)
		· 친환경보리밥 · 바지락수제비국 (5.6.9.18.) · 마파두부 (5.6.10.12.13.18.) · 간장순살양념찜닭 (5.6.8.13.15.) · 건파래쪽파무침 · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 모듬버섯무국 · 시래기나물 (5.6.13.18.) · 돼지갈비김치찜 (5.6.9.10.13.18.) · 새우튀김/타르코스 (1.5.6.9.13.) · 깍두기(9.13.) · 쿨피스(복숭아)(2.)	· 곤드레나물밥/양념장 (13.) · 맑은미역국(13.) · 야채튀김 (1.5.6.18.) · 예고들기름김 · 오쿠불고기구이/칠리 소스 (1.2.5.6.10.11.12.13.15. 16.) · 배추김치(9.13.) · 짜먹는요구르트(2.)	· 양송이소프 (2.5.6.13.16.) · 로제파스타 (1.2.5.6.12.13.16.18.) · 오이피클(13.) · 고구마스트링플라카스/ 후르츠소스 (1.2.5.6.11.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 야채파이스트 (1.2.5.6.13.)	· 친환경흑미밥 · 참치김치찌개 (9.13.18.) · 돈사태떡볶음(5.6.10.) · 숙주미나라무침 · 비엔나야채볶음 (2.6.10.15.) · 허브칼집소세지/케첩 (2.6.10.12.13.) · 슈박지(9.13.18.) · 스위트플럼주스 (5.13.)	· 친환경백미밥 · 배추된장국(5.6.18.) · 애호박새우젓볶음 (9.13.) · 오징어야채볶음 (1.5.6.13.17.) · 허브칼집소세지/케첩 (2.6.10.12.13.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 닭미역국(15.) · 무나물(5.) · 실곤약야채무침 (5.6.13.) · 껌바로우/소스 (1.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.)
		· 친환경백미밥 · 견세우시금치국 (5.6.9.13.18.) · 미트볼떡데리아끼조 림 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 열무된장무침 · 해물볶음우동 (5.6.9.13.17.18.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 북어달걀국(1.13.) · 단호박샐러드(1.5.6.) · 용가리치킨너겟/머스 타드(1.5.6.13.15.) · 삼치구이(5.6.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 감자된장국(5.6.18.) · 청포묵상추무침(5.) · 치즈달걀비(2.5.6.15.) · 베이컨퀘사디아 (2.5.6.10.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 오징어무국(17.) · 고등어김치조림 (7.9.13.18.) · 산적데리아끼조림 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · کن치나물볶음 · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 호박된장국(5.6.18.) · 연근조림(5.6.13.18.) · 오리야채볶음(5.6.) · 알감자버터구이(2.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 얼큰김치국(9.13.18.) · 물만두/초간장 (1.5.6.10.16.18.) · 깻잎달걀말이(1.) · 카레삼치구이 (2.5.6.13.16.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 버섯들깨국 · 달걀개간장조림 (6.9.12.13.15.17.18.) · 상추겉절이(5.6.13.) · 곤드레전병(2.5.6.) · 배추김치(9.13.)

식재료	원산지						
쌀	국내산						
김치류/고춧가루	국내산/국내산						
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/수입산(호주산)						
돼지고기/가공품	국내산/국내산						
닭고기/가공품	국내산/국내산						
오리고기/가공품	국내산/국내산						
뱅장어/가공품	국내산						
낙지/가공품	수입산(베트남)						
명태/가공품	수입산(러시아)						
고등어/가공품	국내산						
갈치/가공품	수입산(세네갈)						
오징어/가공품	국내산/수입산						
꽃게/가공품	국내산						
두부/콩	국내산						
다량어	원양산						
아귀	국내산						
꾸꾸미	수입산(베트남)						
비고							

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	730.47	730.47	7.3	718.2	786.4	777.1	871.3	764.5	695.1	605.7
탄수화물(g)			55.4	104.6	101.2	104	144.8	93.5	96.8	104.7
단백질(g)	19.32	19.32	18.5	51	32.1	26.8	24.4	49.1	38.1	23.9
지방(g)			26.1	11.8	27.7	28.4	24.7	22.0	18.0	11.8
비타민 A(R.E)	151.78	219.41	196.9	199.8	138.3	329	150.9	166.5	125.8	81.2
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.5	0.7	0.5	0.2	1.1	0.4	0.4
리보플라빈(mg)	0.35	0.40	0.5	0.5	0.6	0.4	0.4	0.6	0.3	0.3
비타민 C(mg)	26.57	33.40	20.4	29.9	7.2	14.7	13.0	37.1	19.7	10.9
칼슘(mg)	231.97	266.21	172.8	199.6	169.3	157.2	223.2	114.8	87.3	106.2
철분(mg)	3.65	4.63	6.4	10.8	5.3	6.2	4.4	5.3	3.2	9.6

* 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 ⑬야생산염 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑳갯