

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서명여자고등학교

		11월 20일(월)	11월 21일(화)	11월 22일(수)	11월 23일(목)	11월 24일(금)	11월 25일(토)	11월 26일(일)
주간 학교급식 영양량		· 친환경백미밥 · 호박된장국(5.6) · 피자오믈렛/케첩 (1.2.5.6.12) · 매콤달걀개야채볶음 (5.6.13.15.18) · 배추김치(9) · 고단백두유(5)	· 참치야채죽(5.16.18) · 피자토스트 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 방울토마토(12) · 초코칩스/우유(2.5.6)	· 친환경백미밥 · 소고기무국(13.16) · 돈육매추리알장조림 (1.5.6.10.13) · 오이부추무침(13) · 어니언떡갈비 (1.2.5.6.10.13.16) · 배추김치(9)	· 친환경감곡밥(5) · 배추들깨국 · 연두부/양념장(5.6.13) · 데리야끼닭봉구이 (5.6.13.15) · 깍두기(9) · 에그마요샌드위치 (1.2.5.6)	· 친환경백미밥 · 건새우미역국(9) · 매콤콩나물무침(5) · 돈육야채볶음(5.6.10.13) · 두부담은찰도그를 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) · 배추김치(9)	· 친환경백미밥 · 부추달걀국(1) · 감자조림(5.6) · 돈육숙주볶음 (5.6.10.13.18) · 배추김치(9) · 콘푸레이크/우유(2.5.6)	
		· 친환경찰현미밥 (1.2.5.6.9.10.13.16) · 숙주미나리무침 · 고추장어묵볶음(1.5.6) · 간장양념돼지등심불고기 (5.6.10.18) · 깍두기(9) · 플라워파이/슈가파우더 (1.2.5.6.13)	· 친환경갈송합쌀밥 · 바지락순두부찌개 (5.6.16.18) · 갯손나물(5.6) · 참치김치볶음 (5.6.9.13.16.18) · 숯불닭다리스테이크(15) · 파김치(9) · 팔레도르바(1.2.5)	· 추가밥 · 매콤탄탄멘 (1.2.4.5.6.10.16.18) · 단무지무침 · 등심탕수육/소스 (1.5.6.10.12.13.18) · 배추김치(9) · 황금향 · 수제에그타르트(1.2.5.6)	· 친환경녹차카데킨밥 · 달미역국(5.6.15) · 오징어콩나물찜 (5.6.13.17.18) · 참나물겉절이(5.6.13) · 통샐세모연어까스 (1.2.5.6) · 배추김치(9) · 참깨바츨후렌(5)	· 베이컨날치알김치볶음 밥(1.5.6.9.10.13.18) · 유부된장국(5.6) · 갈비만두 (1.5.6.10.16.18) · 매콤오이초무침(5.6.13) · 수제콘소메이징치킨 (1.2.5.6.13.15) · 깍두기(9) · 떡먹는요플레토평(2)	· 친환경백미밥 · 콩나물달걀국(1.5) · 미트볼야채조림 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) · 닭야채볶음 (5.6.13.15.18) · 배추김치(9) · 키워사과주스(13)	
		· 친환경백미밥 · 어묵무국(1.5.6) · 실곤약야채무침(5.6.13) · 상추겉절이(5.6.13) · 삼겹살구이/쌈장 (4.5.6.10) · 배추김치(9) · 달콤자두주스	· 친환경감곡밥(5) · 두부된장국(5.6) · 오징어야채볶음/소면 (5.6.13.17.18) · 바사삭나초치킨너겟 (1.2.5.6.8.12.15) · 콘치즈구이(1.2.5.13) · 배추김치(9) · 쿠키앤크림아이스슈 (1.2.5.6)	· 친환경감곡밥(5) · 달걀육개장(1.13.16) · 안동닭찜(5.6.13.15.18) · 시금치들깨무침 · 스펀김자구이 (1.2.5.6.10.16) · 배추김치(9)	· 친환경백미밥 · 꽃게탕(5.6.8) · 근대나물(13) · 타레만두탕수/소스 (2.3.5.6.10.12.13.16.18) · 돼지훈제그라탕 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 푸른식이섬유젤리	· 친환경백미밥 · 사골곰탕/소면 (5.6.13.16) · 야채달걀찜(1.2) · 부추겉절이(5.6.13) · 5마리통새우꼬치/칠리소스 (8.9) · 깍두기(9)		

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	9.7	759.0	767.0	837.4	775.6	867.1	818.0	
탄수화물(g)			51.7	93.0	87.8	129.0	97.9	108.9	93.9	
단백질(g)	19.32	19.32	18.5	30.0	38.3	33.9	41.6	40.8	39.7	
지방(g)			29.8	29.3	29.0	22.3	21.7	30.3	29.8	
비타민 A(mg)	151.94	219.61	168.1	137.3	303.4	147.7	69.1	182.8	186.2	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.3	0.6	0.8	0.5	0.5	0.5	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.4	0.7	0.6	0.5	0.7	0.7	
비타민 C(mg)	26.70	33.40	20.7	20.3	8.7	47.2	3.5	23.9	85.9	
칼슘(mg)	234.00	267.00	253.6	102.2	213.1	249.0	345.8	357.9	94.6	
철분(mg)	3.70	4.70	5.2	4.3	5.1	9.1	4.0	3.6	2.9	

★ 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) 낱치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뽕장어,고등어,꽃게,참치고,아귀,가리비,우렁행이,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 등에서사용하는 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

* 에너지는 권장섭취량의 ±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 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.