

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량					12월 19일(월)	12월 20일(화)	12월 21일(수)	12월 22일(목)	12월 23일(금)	12월 24일(토)
					· 친환경백미밥 · 순두부찌개(5.6.9.13.) · 미트볼데리야끼조림 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 단호박샐러드(1.5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 오레오오즈/우유(2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 부대찌개(2.5.6.9.10.13.18.) · 케이준샐러드 (1.2.5.6.13.15.18.) · 오리떡볶음(5.6.) · 깍두기(9.13.) · 우리밀초코카스테라 (1.2.5.6.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 누룽지 · 숯불바베크닭볶음 (5.6.12.13.15.18.) · 상추쌈갯생채(5.6.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 바나나우유(2.)	· 친환경백미밥 · 열갈이된장국(5.6.18.) · 오리훈제부추볶음 (5.6.9.12.13.17.18.) · 맛김(13.) · 배추김치(9.13.) · 메이플피칸파이 (1.2.5.6.13.14.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 얼큰소고기무국(2.5.16.18.) · 연두부/양념장(5.6.13.) · 코코슈레드멘즈카스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.)	
					· 친환경잡곡밥(5.) · 근대된장국(5.6.18.) · 돼지갈비매운떡볶 (5.6.10.13.18.) · 과일샐러드(1.5.12.) · 치커리겔라티 (5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 옥수수크림소시지빵 (1.2.5.6.)	· 친환경현미밥 · 감자수제비국(5.6.) · 건새우시래기지짐 (5.6.9.13.18.) · 간장순살양념찜닭 (5.6.8.13.15.) · 오징어김치전 (1.2.6.9.13.17.18.) · 깍두기(9.13.) · 달기	· 달걀카레라이스 (1.2.5.6.8.9.10.13.16.18.) · 유부된장국(5.6.18.) · 단무지무침 · 깐소새우(1.5.6.9.12.13.18.) · 허브칼집소세지/케첩 (2.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 자동허니블랙티	· 친환경흑미밥 · 달걀육개장 (1.2.5.6.13.16.18.) · 동지팔죽(반찬) · 무생채(13.) · 매콤계육볶음 (5.6.10.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 짜먹는요구르트(2.)	· 옥수수스프(2.5.6.13.16.) · 로제파스타 (1.2.5.6.12.13.16.18.) · 방울토마토보코치니샐러드 (2.5.6.12.13.) · 돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 크리스마스케이크(1.2.5.6.)	
					· 친환경백미밥 · 오징어미나리국(17.) · 팍리고추알어육볶음 (1.5.6.13.16.) · 브로콜리당콩소스무침 (1.4.5.6.) · 닭야채볶음(5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 얼큰닭우국(15.) · 도토리묵/양념장(5.6.13.) · 감자채피망볶음 · 콘치즈떡갈비구이 (1.2.5.6.10.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 바지락두부국(5.13.18.) · 숙주미나리무침 · 불향꾸꾸미돈육볶음 (5.6.10.13.18.) · 깻잎달걀말이(1.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 맑은콩나물복어국(5.13.) · 참나물된장무침(5.6.13.) · 바사삭나쵸치킨너겟 (1.2.5.6.12.13.15.) · 고구마치즈그라탕 (1.2.5.13.) · 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
뽕장어/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	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	9.3	889.6	733.6	851	718.4	799.9		
탄수화물(g)			59.3	138.5	129.3	95.3	117.2	117.9		
단백질(g)	19.32	19.32	17.5	31.5	40.8	36	41.9	25.8		
지방(g)			23.2	24.6	6.8	37.1	10.0	25.5		
비타민 A(R.E)	151.94	219.61	211.6	305.9	189.1	139.5	133.7	289.9		
티아민(mg)	0.31	0.37	0.7	0.9	0.5	0.4	0.7	1.0		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.7	0.4	0.7	0.7	0.5		
비타민 C(mg)	26.57	33.39	23.2	13.1	65.7	12.8	11.4	13.0		
칼슘(mg)	234.00	267.00	184.3	118.7	130.5	219.5	126.6	326.0		
철분(mg)	3.65	4.63	4.4	4.2	3.2	7.2	4.0	3.6		

\* 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 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑲잣