

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량					5월 20일(월)	5월 21일(화)	5월 22일(수)	5월 23일(목)	5월 24일(금)	5월 25일(토)	5월 26일(일)
					· 친환경백미밥 · 새우야채죽 9.13. · 오레오오즈/우유 2.5.6.13. · 크로크무슈샌드위치 1.2.5.6.10.13.16. · 배추김치 9.13. · 바나나	· 친환경백미밥 · 새알만두떡국 1.5.6.10.13.16.18. · 양배추쌈/쌈장 5.6.16.18. · 오리야채볶음 · 배추김치 9.13. · 검은콩두유 5.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 열갈이된장국 5.6.18. · 콘푸레이크/우유 2.5.6.13. · 달걀카레볶음 2.5.6.13.15.16. · 핫그릴비엔나 2.6.10.15. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 초코칩스/우유 2.5.6.13. · 메추리알장조림 1.5.6.13. · 매콤달걀개구이 13.15. · 배추김치 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 참치김치찌개 9.13.18. · 아몬드후레이크/우유 2.5.6.13. · 돈육참스테이크 1.2.5.6.10.12.13.16. · 달걀웃식빵토스트 1.2.5.6.13. · 깍두기 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 복어무국 13. · 묵은지달걀 9.13.15.18. · 호박부추전 1.2.6. · 배추김치 9.13. · 비피더스 2.	
					· 친환경수수밥 · 오징어무국 17. · 미역줄기볶음 5. · 돈육짜장볶음 5.6.10.13.16. · 삼치구이 · 배추김치 9.13. · 요구르트 2.	· 친환경백미밥 · 호박된장국 5.6.18. · 시래기된장지짐 5.6.13.18. · 닭야채볶음 15. · 깻잎동그랑땡/케첩 1.2.5.6.10.12.13.15.16. · 배추김치 9.13. · 미니애플파이 1.2.5.6.13.	· 추가밥 · 바지락칼국수 5.6.9.13.16.18. · 갈비양꼬치만두 1.5.6.10.16.18. · 오이무침 · 치킨텐더또띠아를 1.2.5.6.10.12.13.15.18. · 배추김치 9.13. · 오렌지자몽플러도 5.13.	· 친환경백미밥 · 얼큰콩나물국 5. · 새송이장조림 5.6. · 야채계란찜 1.2. · 오리불고기 5.13. · 깍두기 9.13. · 방울토마토 12.	· 친환경잡곡밥 5. · 옥수수스프 2.5.6.13.16. · 콩파오치킨파스타 1.2.5.6.15.16.18. · 수제피클 · 돈까스/소스 1.5.6.10.12.13.18. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 근대된장국 5.6.18. · 무말랭이무침 13. · 해물완자전/케첩 1.5.6.8.9.12.13.16.17.18. · 연어까스/소스 1.5.6.13. · 배추김치 9.13.	
					· 친환경백미밥 · 두부김치국 5.9.13.18. · 양배추샐러드 1.5.11.12.13. · 크림떡볶이 2.10. · 순살파닭/오리엔탈소스 1.2.5.6.12.13.15.18. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 소고기무국 2.5.16.18. · 열무된장무침 · 돈육콩나물볶음 5.10. · 고등어카레구이 2.5.6.7.13.16. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 부추계란국 1. · 두부양념조림 5.6. · 돈사태감자찜 5.6.10. · 다시마부각 · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 맑은미역국 13. · 고구마생크림샐러드 1.2.5.13. · 머위나물 · 데리야게멘츠카츠/소스 1.5.6.10.13.15.16. · 배추김치 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 매콤어묵국 1.5.6.13.16. · 연두부/양념장 5. · 별이된오징어탕수 1.2.5.6.12.13.16.17.18. · 배추김치 9.13. · 레드자몽에이드		
식재료					원산지	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
햄장어/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					수입산/연두부:국내산	수입산/연두부:국내산	수입산/연두부:국내산	수입산/연두부:국내산	수입산/연두부:국내산	수입산/연두부:국내산	수입산/연두부:국내산
콩					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
비고											
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	750.00	750.00	2.8	767.1	818.3	805.5	746.6	802.0	785.9		
탄수화물(g)			56.0	85.7	82.4	118.0	89.0	111.2	102.7		
단백질(g)	19.00	19.00	21.1	46.0	44.6	25.0	32.6	38.9	35.4		
지방(g)			22.9	23.6	22.5	13.2	10.8	28.1	9.0		
비타민 A(R.E)	165.45	232.45	167.4	52.8	325.1	88.9	358.3	63.4	115.7		
티아민(mg)	0.28	0.34	0.7	1.1	0.5	0.4	0.5	0.3	1.4		
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.6	0.6	0.5	0.2	1.0	0.2	1.1		
비타민C(mg)	25.00	33.40	43.6	33.5	52.9	97.1	34.5	25.1	18.2		
칼슘(mg)	244.87	293.96	149.5	144.0	325.6	140.1	119.6	70.2	97.5		
철분(mg)	3.97	5.34	7.0	3.7	10.7	14.7	4.9	5.3	2.5		

* 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)