

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량				6월 1일(화)	6월 2일(수)	6월 3일(목)	6월 4일(금)	6월 5일(토)	6월 6일(일)
				· 친환경백미밥 · 단호박죽 · 멸치호두조림(13.14.) · 오리야채볶음(5.6.) · 배추김치(9.13.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 볶아무국(13.) · 돈육떡볶음(5.6.10.) · 갈릭크런치생선까스/타르소스(1.2.5.6.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 모닝서리얼우유(2.5.)	· 친환경백미밥 · 맑은감자국 · 미트볼케첩조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 미역줄기볶음(5.) · 야채계란말이(1.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 얼큰김치국(9.13.18.) · 감자채행볶음(2.6.10.) · 야채고기말이/케첩(2.5.6.10.12.15.18.) · 깍두기(9.13.) · 오래오오즈/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 떡갈미골소스조림(1.2.5.6.10.13.16.18.) · 다시마쌈/초창 · 배추김치(9.13.) · 소프트치즈케이크(1.2.5.6.13.)	
				· 친환경잡곡밥(5.) · 돈육김치찌개(9.10.13.18.) · 닭감자볶음(5.6.15.) · 호박나물(9.13.) · 갈치구이(13.) · 석박지(9.13.18.) · 피치코코주스(11.)	· 추가밥 · 김치말이냉국수(5.6.9.13.16.18.) · 왕교자만두(썬)(1.5.6.10.16.18.) · 별집고구마튀김/치즈시즈닝(5.) · 열무김치(9.13.) · 아시나요(아이스크림)(1.2.5.)	· 친환경흑미밥 · 시래기된장국(5.6.13.18.) · 삼치무조림(5.6.) · 사과유자청샐러드(1.2.5.6.11.13.) · 통모짜롤까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 짜먹는요구르트(2.)	· 친환경백미밥 · 맑은미역국(13.) · 두부양념조림(5.6.13.) · 건취나물볶음 · 돈육콩나물불고기(5.6.10.) · 배추김치(9.13.) · 브라우니(1.2.5.6.13.16.)	· 친환경백미밥 · 오징어무국(17.) · 상추겉절이(5.6.13.) · 오리야채볶음(5.6.) · 크랩하트까스/케첩(1.2.5.6.8.10.12.15.16.) · 배추김치(9.13.)	
				· 친환경백미밥 · 청경채된장국(5.6.18.) · 미나리초무침(5.6.) · 마늘햄구이/케첩(6.10.12.13.) · 함박스테이크/양송이소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 햄두부찌개(2.5.6.9.10.13.15.16.18.) · 시금치나물 · 오리훈제숙주볶음(5.6.9.12.13.17.18.) · 용가리치킨너겟/머스탁드(1.5.6.13.15.) · 배추김치(9.13.)	· 땃초주먹밥(1.5.10.13.) · 어묵무국(1.5.6.13.16.) · 찰순대찜+깨소금(6.10.) · 매콤까르보떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 단호박튀김	· 친환경백미밥 · 동태무국 · 계란장조림(1.5.6.13.) · 간장순살양념찜닭(5.6.8.13.15.) · 속갓겉절이 · 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
뱅장어/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				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
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
에너지(kcal)	730.47	730.47	800.9		766.4	880.2	879.1	721.6	830.9
탄수화물(g)			111.2		76.8	143.2	100.6	106.6	109.4
단백질(g)	19.32	19.32	39.7		60.5	23.3	36.6	43.1	36.6
지방(g)			22.2		25.3	23.3	36.9	13.4	28.0
비타민 A(R.E)	151.78	219.41	159.2		189.5	294.8	107.2	119.2	165.1
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6		0.7	0.5	0.5	0.6	0.6
리보플라빈(mg)	0.35	0.40	0.5		0.7	0.5	0.3	0.8	0.4
비타민 C(mg)	26.57	33.40	15.7		11.2	10.6	8.5	3.7	10.0
칼슘(mg)	231.97	266.21	172.2		133.5	195.8	224.9	142.2	113.7
철분(mg)	3.65	4.63	4.7		4.3	6.5	2.8	5.2	4.5

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