

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량					12월 26일(월)	12월 27일(화)	12월 28일(수)	12월 29일(목)	12월 30일(금)	12월 31일(토)
					· 친환경잡곡밥(5.) · 누룽지 · 진미채조림 (5.6.13.17.) · 연근흑임자소스무침 (1.5.6.13.18.) · 춘천식당갈비 (5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 소고기배추국(2.5.6.16.18.) · 우영조림(5.6.) · 간장버섯돼지불고기 (5.6.10.13.18.) · 깍두기(9.13.) · 오례오오즈/우유(2.5.6.13.)	· 소고기야채죽(16.) · 팝콘치킨샐러드 (1.2.5.6.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 한라봉볼케이코(1.2.5.6.) · 플레인요거트/코코그레놀라(2.5.6.)	· 친환경백미밥 · 연두부맑은국(5.) · 볼케이노순살닭볶음 (5.6.13.15.) · 파래오징어까스/케첩 (1.5.6.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 달콤한초코칩머핀 (1.2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 누룽지 · 무말랭이무침(13.18.) · 버섯잡채(5.6.8.13.18.) · 후랑크소시지케첩볶음 (2.6.10.12.13.15.) · 배추김치(9.13.)	
					· 친환경보리밥 · 건새우미역국(9.13.) · 비엔나케첩조림 (2.6.10.12.13.15.) · 오이부추무침(13.) · 매크카르보순살찜닭 (2.5.6.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 슈크림붕어빵(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 왕만두말갈국 (1.5.6.10.13.16.18.) · 상추겉절이(5.6.13.) · 오징어야채볶음 (1.5.6.13.17.) · 정통합박스테이크/양송이소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 꼬북칩초코츄러스 (1.2.5.6.13.)	· 참치김치덮밥(9.13.18.) · 배추된장국(5.6.18.) · 사과샐러드(1.5.11.13.) · 콘소메이징치킨 (1.2.5.6.12.13.15.16.18.) · 깍두기(9.13.) · 임실치즈핫도그 (1.2.5.6.10.12.16.18.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 맑은콩나물국(5.) · 새송이부추초무침 · 오징어문어항바/머스타드 (1.2.5.6.10.13.15.17.) · 수제떡갈비/소스 (5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 허쉬초코아이스크림(1.2.5.)		
					· 짜장라이스(5.6.10.13.16.) · 쪽파달걀국(1.) · 꼬들단무지무침 · 블랙알리오치킨 (1.5.6.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 크림치즈호떡(1.2.5.6.13.)	· 김가루밥(13.) · 가스오유부장국 (1.2.5.6.9.13.16.) · 찰송대짬/깨소금(6.10.) · 치즈떡볶이(1.2.5.6.13.16.) · 맛감자튀김/케첩(1.6.12.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 볶어무국(13.) · 비빔야채만두 (1.5.6.10.13.15.16.18.) · 청경채겉절이 · 매크돈육버섯볶음 (5.6.10.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 열무된장국(5.6.18.) · 사과소스미트볼 (1.5.6.10.15.16.) · 오리훈제/머스타드(1.5.13.) · 근대나물 · 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					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
에너지(kcal)	730.47	730.47	8.6		789.4	842.4	783.7	758.9	713.4	
탄수화물(g)			53.1		111.7	114.4	99.6	97.7	123.4	
단백질(g)	19.32	19.32	19.2		39.7	45.4	36.4	31.6	21.9	
지방(g)			27.8		20.0	23.5	26.6	28.4	14.5	
비타민 A(R.E)	151.94	219.61	129.5		100.0	174.0	87.2	156.7	101.3	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.4		0.5	0.3	0.3	0.5	0.3	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.4		0.3	0.4	0.3	0.4	0.3	
비타민 C(mg)	26.57	33.39	16.8		38.4	10.8	14.2	3.6	12.4	
칼슘(mg)	234.00	267.00	155.3		94.1	178.1	146.3	202.5	67.0	
철분(mg)	3.65	4.63	3.5		3.4	2.8	4.6	3.3	6.2	

* 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 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ㉔