

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량					10월 1일(화)	10월 2일(수)	10월 3일(목)	10월 4일(금)	10월 5일(토)	10월 6일(일)
					· 친환경잡곡밥 5. · 감자된장국 5.6.18. · 사각쥐포볶음 · 돈육떡볶음 10. · 새우동그랑땡/케첩 1.5.6.9.10.12.13.16.18. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 콘푸레이크/우유 2.5.6.13. · 참치김치볶음 9.13.18. · 야채계란말이 1. · 깍두기 9.13. · 치즈버터 1.2.5.6.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 순두부찌개 5.9.13. · 멸치호두조림 13.14. · 시금치나물 · 매콤멘츠카츠/소스 1.2.5.6.10.13.15.16. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 김치콩나물국 5.9.13.18. · 돈사태감자찜 5.6.10. · 미트볼그라탕 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. · 깍두기 9.13. · 초코우유 2.5.	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 청포묵/양념장 5. · 고구마튀김 1.6. · 수랏간고기말이/케첩 1.2.5.6.10.13.15.16.18. · 배추김치 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 무채된장국 5.6.18. · 갯손나물 · 오징어야채무침 17. · 감자채볶음 2.6.10. · 배추김치 9.13.
					· 고추참치비빔밥/김가루 1.5.6.12.13. · 청국장찌개 5.6.18. · 갈비만두 1.5.6.10.16.18. · 계란후라이 1. · 배추김치 9.13. · 떠먹는요구르트(블루베리) 2.	· 친환경보리밥 · 청국장찌개 5.9.13.18. · 콩나물무침 5. · 돈육버섯볶음 10. · 치킨텐더또띠아를 1.2.5.6.10.12.13.15.18. · 배추김치 9.13. · 초코칩쿠키 1.2.5.6.13.	· 친환경수수밥 · 얼큰김치국 9.13.18. · 삼치감자조림 5.6. · 치커리사과무침 · 달걀볶음 1.2.6.10. · 깍두기 9.13.	· 친환경백미밥 · 꼬치어묵국 1.5.6.13.16. · 두부양념조림 5.6.13. · 부들안심치킨탕수육/소스 1.2.5.6.12.13.15.18. · 맛김 13. · 깍두기 9.13. · 포도주스 5.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 북어무국 13. · 푸실라샐러드 1.5.6.13. · 근대나물 · 달야채볶음 5.6.15. · 배추김치 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 들깨미역국 · 돼지갈비매운떡볶 5.6.10.13. · 조각파인애플 · 만두탕수/소스 1.5.6.10.12.13.15.16.18. · 배추김치 9.13.
					· 친환경잡곡밥 5. · 연두부맑은국 5. · 미역줄기볶음 5. · 오리야채볶음 · 옥수수전 2.5.6.13. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 삼색수제비국 5.6.18. · 오리훈제/무쌈 1.5.13. · 실곤약야채무침 5.6.13. · 고등어구이 7.13. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 삼색수제비국 1.5.6. · 비빔야채만두 1.5.6.10.15.16.18. · 고춧잎나물 · 춘천식당갈비 5.6.15. · 배추김치 9.13.	· 하이라이스 1.2.5.6.10.12.13.16. · 열갈이된장국 5.6.18. · 과일샐러드 1.5.12. · 오이지무침 13. · 순살파닭/소스 1.2.5.6.12.13.15.18. · 배추김치 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 동태무국 · 두부양념조림 5.6.13. · 부추겉절이 5.6. · 돈육강정 1.5.6.10.12.13. · 배추김치 9.13.	· 햅야채볶음밥 2.5.6.10.13.18. · 팽이버섯된장국 5.6.18. · 고구마생크림샐러드 1.2.5.13. · 콘드레션병 2.5.6. · 배추김치 9.13. · 화인콜 2.
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	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)	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	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
닭고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	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	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
뱀장어/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
낙지/가공품	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	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)	수입산(러시아)	수입산(러시아)	수입산(러시아)
고등어/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품	수입산(세네갈)	수입산(세네갈)	수입산(세네갈)	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	국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산
꽃게/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
두부	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
콩	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
비고										
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	750.00	750.00	7.5	844.4	752.8	868.9	710.7	856.8	809.2	802.8
탄수화물(g)			57.7	110.0	96.7	95.1	81.6	144.8	115.9	111.1
단백질(g)	19.00	19.00	18.6	39.6	35.8	29.6	36.9	26.5	44.2	30.5
지방(g)			23.7	23.4	22.5	26.8	16.9	16.6	16.9	15.0
비타민 A(R.E)	165.45	232.45	262.4	162.6	496.1	116.2	297.8	316.7	321.4	126.0
티아민(mg)	0.28	0.34	0.6	0.4	0.3	1.0	0.6	0.3	0.6	1.0
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.5	0.4	0.8	0.4	0.8	0.3	0.5	0.3
비타민C(mg)	25.00	33.40	33.3	53.5	25.3	24.6	62.1	20.5	33.0	14.1
칼슘(mg)	244.87	293.96	155.8	330.8	122.9	118.3	105.9	217.1	100.1	95.6
철분(mg)	3.97	5.34	6.3	8.7	11.5	4.8	4.5	6.4	4.2	3.7

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