

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량					1월 30일(월)	1월 31일(화)	2월 1일(수)	2월 2일(목)	2월 3일(금)	2월 4일(토)
					· 친환경백미밥 · 누룽지 · 멸치호두조림(13.14.) · 야채달걀말이(1.13.) · 별이된멘즈카츠/소스(1.5.6.10.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 감자된장국(5.6.18.) · 돈육떡볶음(5.6.10.13.18.) · 사각취포볶음 · 배추김치(9.13.) · 허니버터카스테라(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 맥콤콩나물국(5.) · 연두부/양념장(5.6.13.) · 돈육김치볶음(5.6.9.10.13.18.) · 깍두기(9.13.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 곰탕/소면(1.2.5.6.16.18.) · 미트볼야채조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 감자채볶음 · 배추김치(9.13.) · 달걀웃식빵토스트(1.2.5.6.13.)	· 닭야채죽(15.) · 피자토스트(1.2.5.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 굴 · 플레인요거트/코코그레인라(2.5.6.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 맑은감자국 · 돼지갈비떡찜(5.6.10.13.18.) · 건고구마순볶음 · 배추김치(9.13.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.)
					· 친환경보리밥 · 참치김치찌개(5.6.9.13.18.) · 근대된장무침(5.6.) · 고추장어묵볶음(1.5.6.13.16.) · 정통합박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 깍두기(9.13.) · 군고구마	· 짜장라이스(5.6.10.13.16.) · 쪽파달걀국(1.) · 고들단무지무침 · 맛초킹탕수육(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 마시는딸기요구르트(2.)	· 추가밥 · 베타랑칼국수(1.5.6.9.13.16.18.) · 불고기왕만두(1.5.6.10.13.16.18.) · 오이무침(5.6.13.) · 데리야끼닭봉구이(5.6.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 오렌지주스(5.13.)	· 친환경백미밥 · 두부된장국(5.6.18.) · 냉이된장무침 · 오리훈제부추볶음(5.6.9.12.13.17.18.) · 치즈소시지바/머스타드(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 깍두기(9.13.) · 깨찰호떡(1.2.5.6.13.)	· 친환경보리밥 · 맑은미역국(5.6.13.) · 취나물무침(13.) · 돈육청경채굴소스볶음(5.6.9.10.12.13.17.18.) · 단호박크로켓/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 끼리블루베리크림치즈찰떡(2.6.)	
					· 어묵땡초주먹밥(1.2.5.6.10.13.18.) · 청경채된장국(5.6.18.) · 맥콤떡볶이(1.2.5.6.12.13.16.) · 찰순대찜/깨소금(6.10.) · 맛감자튀김/케첩(1.6.12.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 미니우동국(1.2.5.6.9.) · 치커리사과무침 · 오리야채볶음(5.6.13.18.) · 파래오징어까스/케첩(1.5.6.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 소고기배추국(2.5.6.16.18.) · 숙주맛살무침(1.5.6.13.) · 풀면야채무침(5.6.13.) · 간장버섯돼지불고기(5.6.10.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 새알만두달걀국(1.5.6.10.13.16.18.) · 갈치감자조림(5.6.13.) · 미역줄기볶음(5.) · 춘천식당갈비(5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 어묵무국(1.5.6.13.16.) · 고춧잎나물 · 닭살떡볶음(5.6.13.15.18.) · 칸소새우(1.5.6.9.12.13.18.) · 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
뱅창어/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
에너지(kcal)	730.47	730.47	12.6	736.7	721.7	997.1	895.5	759.7		
탄수화물(g)			58.4	131.2	114.7	143.8	93.3	119.9		
단백질(g)	19.32	19.32	17.7	36.9	32.9	44.8	37.4	31.2		
지방(g)			23.9	11.9	12.6	25.8	42.0	17.5		
비타민 A(R.E)	151.94	219.61	200.0	437.4	220.6	151.4	45.5	145.3		
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.4	0.5	0.5	0.5	0.4		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.5	0.3	1.0	0.4	0.5	0.5		
비타민 C(mg)	26.57	33.39	28.9	21.1	33.3	45.7	30.8	13.5		
칼슘(mg)	234.00	267.00	225.4	237.3	509.4	148.3	127.4	104.7		
철분(mg)	3.65	4.63	4.8	4.7	2.8	5.4	7.5	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 ⑬야황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑲잣