

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량				3월 27일(월)	3월 28일(화)	3월 29일(수)	3월 30일(목)	3월 31일(금)	
				· 친환경백미밥 · 견세우시금치국 (5.6.9.13.18.) · 연근조림(5.6.13.18.) · 피자돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 밥에싸먹는햄(2.6.10.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 단호박죽 · 매추리알약조림 (1.5.6.13.) · 매콤달걀개구이(13.15.) · 배추김치(9.13.) · 베리팬케이크(1.2.5.6.)	· 친환경백미밥 · 순두부김치국(5.9.13.18.) · 매콤콩나물무침(5.) · 간장양념돼지등심볼고기 (2.10.13.18.) · 깍두기(9.13.) · 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 얼큰달무국(15.) · 황도토마토샐러드 (1.2.5.6.11.12.13.) · 오리훈제부추볶음 (5.6.9.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 미니애플파이(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 바지락무국(18.) · 파리고추돼지고기장조림 (1.5.6.10.13.) · 상추부추무침 · 파래오징어까스/케첩 (1.5.6.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.)	
				· 친환경흑미밥 · 조랭이떡미역국 · 숯불바베큐닭볶음 (5.6.12.13.15.18.) · 새우콘브레드 (1.2.5.6.9.12.13.) · 호박버섯볶음 · 깍두기(9.13.) · 스위트사인머스켓	· 친환경백미밥 · 두부호박된장찌개 (5.6.9.16.18.) · 돼지수육(5.6.10.13.16.18.) · 무알랭이무침(13.18.) · 찹쌀야채무침(5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 꿀떡	· 추가밥 · 잔치국수/양념장 (5.6.9.13.18.) · 간장무채장아찌 (5.6.8.9.18.) · 블랙알리오치킨 (1.5.6.12.13.15.16.18.) · 소떡소떡/양념소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 오렌지망고주스(5.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 달걀육개장 (1.2.5.6.13.16.18.) · 쏙갓두부무침(5.) · 불향꾸꾸미돈육볶음 (5.6.10.13.18.) · 새우튀김뜨뜨야를 (1.2.5.6.9.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 드링크요구르트(사과)(2.)	· 친환경현미밥 · 열무된장국(5.6.18.) · 열갈이나물 · 스펀달걀볶음(1.2.6.10.13.) · 논꽃치즈닭갈비 (2.5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 모듬겉과일	
				· 돈육카레라이스 (2.5.6.10.13.16.) · 어묵국(1.5.6.13.16.) · 꼬들단무지무침 · 고기편만두 (1.5.6.10.16.18.) · 뽕글뽕글소시지/치즈시즈닝(1.2.5.6.9.10.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 돈돈백김치감자탕 (9.10.13.18.) · 취나물된장무침 · 매콤오리버섯볶음(5.6.13.) · 갈치구이(13.) · 깍두기(9.13.) · 천혜향	· 참치마요주먹밥(1.5.13.) · 가쓰오유부장국 (1.2.5.6.9.13.16.) · 찰순대찜/깨소금(6.10.) · 매콤로제떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 김말이튀김(1.5.6.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 쿼피즈(복숭아)(2.11.)	· 친환경백미밥 · 맑은소고기샤브샤브국 (5.6.7.13.16.18.) · 아삭이교추된장무침 (1.5.6.13.) · 단호박닭볶음(15.) · 잉글리쉬머핀피자빵 (1.2.5.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 순대국(2.5.6.10.16.18.) · 양파부추겨자무침 (2.5.6.12.13.) · 참치김치볶음(5.6.9.13.18.) · 두부달걀전/양념장 (1.5.6.13.) · 깍두기(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
뽕장어/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	10.0	822.1	830.1	823.6	813.6	727.3	
탄수화물(g)			61.5	130.9	125.2	133.6	129.3	102.8	
단백질(g)	19.32	19.32	19.1	31.3	47.9	32.5	33.8	47.7	
지방(g)			19.4	21.4	15.8	16.3	16.5	16.9	
비타민 A(R.E)	151.94	219.61	235.6	151.3	235.0	218.4	143.8	429.4	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.3	1.1	0.2	0.4	0.5	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.5	0.5	0.3	0.7	0.8	
비타민 C(mg)	26.70	33.40	13.8	11.1	22.3	6.4	10.5	18.7	
칼슘(mg)	234.00	267.00	181.0	91.0	137.3	79.2	379.3	218.2	
철분(mg)	3.70	4.70	4.4	3.6	7.0	2.8	4.4	4.3	

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