

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량					5월 17일(월)	5월 18일(화)	5월 19일(수)	5월 20일(목)	5월 21일(금)	5월 22일(토)	5월 23일(일)
					· 친환경백미밥 · 누룽지 · 들나물/초장 · 크리스피치킨까스/머스터드(1.5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 크랜베리아몬드그레인라/우유(2.4.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 새알만두떡국(1.5.6.10.13.16.18.) · 건취나물볶음 · 오리야채볶음(5.6.) · 배추김치(9.13.) · 검은콩칼슘두유(5.13.)	· 친환경백미밥 · 열갈이된장국(5.6.18.) · 달걀카레볶음(2.5.6.13.15.16.) · 야채계란말이(1.) · 배추김치(9.13.) · 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 흑임자계죽 · 돈육매운달걀장조림(1.10.13.) · 매콤달걀개구이(13.15.) · 배추김치(9.13.) · 한라봉통케이크(1.2.5.6.)	· 친환경백미밥 · 참치김치찌개(9.13.18.) · 돈사태감자찜(5.6.10.) · 시금치나물 · 깍두기(9.13.) · 달걀웃식빵토스트(1.2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 맑은미역국(13.) · 돈육숙주볶음(5.6.9.10.12.13.17.18.) · 하트치즈연어까스/타르소스(1.2.5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 비피더스(사과)(2.)	· 친환경백미밥 · 건새우시금치국(5.6.9.13.18.) · 명엽채조림(5.6.13.) · 브로콜리숙회/초장 · 콘치즈어니언돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.)
					· 친환경수수밥 · 매콤콩나물국(5.) · 깻손나물 · 돈육짜장볶음(5.6.10.13.16.) · 매실된장고등어구이(5.6.7.13.) · 배추김치(9.13.) · 포도주스(13.)	· 친환경보리밥 · 북어두부국(5.13.) · 시래기나물(5.6.13.18.) · 달야채볶음(5.6.15.) · 오징어김치전(1.2.6.9.13.17.18.) · 깍두기(9.13.) · 제라치치즈케이크(1.2.5.6.)	· 친환경백미밥 · 열큰김치국(9.13.18.) · 속갯걸절이 · 핫그릴비엔나(2.6.10.15.) · 크랩하트까스/케첩(1.2.5.6.8.10.12.15.16.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 호박된장국(5.6.18.) · 새송이장조림(5.6.) · 대구콩나물찜(5.9.13.17.) · 코코슈데맨츠까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 의성사쪽마늘빵(2.5.6.)	· 추가밥 · 바지락칼국수(5.6.9.13.16.18.) · 갈비만두(1.5.6.10.18.) · 오이무침(5.6.) · 배추겉절이(9.13.) · 겉바숙황토도그(1.2.5.6.10.12.15.16.18.)	· 친환경백미밥 · 근대된장국(5.6.18.) · 무말랭이무침(13.18.) · 오징어야채볶음/소면(1.5.6.13.17.) · 해물완자전/케첩(1.5.6.8.9.12.13.16.17.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 새알만두달걀국(1.5.6.10.13.16.18.) · 속갯유자청무침 · 박삭한치킨너겟/머스타드(1.2.5.6.13.15.16.18.) · 매콤바삭불고기(1.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)
					· 친환경백미밥 · 모듬버섯무국(1.5.13.18.) · 꽃맛살샐러드(1.5.6.13.15.18.) · 맛김(13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 소고기무국(2.5.16.18.) · 열무된장무침 · 더블치즈돈까스/소스(1.2.5.6.10.11.12.13.18.) · 삼치마요구이(1.5.6.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 해물짬뽕국(6.9.13.17.18.) · 두부양념조림(5.6.13.) · 돈육잡스태이크(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 다시마부각 · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 부추달걀국(1.) · 줄면야채무침(5.6.) · 오리불고기(5.13.) · 호박나물(9.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 매콤어묵국(1.5.6.13.16.) · 크림소스미트볼(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 참나물도라지생채(5.6.) · 돼지훈제바비큐(1.5.10.13.)	· 친환경백미밥 · 버섯들깨국 · 아삭이교추된장무침 · 돈육떡볶음(5.6.10.) · 닭꼬치/양념소스(5.6.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 오징어무국(17.) · 느타리버섯장조림(5.6.) · 치즈닭볶음(2.15.) · 삼치구이(5.6.) · 배추김치(9.13.)
식재료					원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루					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)
돼지고기/가공품					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
오리고기/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
뱅장어/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
낙지/가공품					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)
고등어/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품					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
꽃게/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
두부/콩					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
다량어					원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산
아귀					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
쭈꾸미					수입산(베트남)	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	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	6.0		705.9	729.3	779.4	890.2	866.3	767.8	827.1
탄수화물(g)			57.6		97.3	98.7	96.3	118.1	145.4	111.4	95.2
단백질(g)	19.32	19.32	18.1		42.9	40.4	25.6	34.7	30.7	34.6	35.7
지방(g)			24.3		15.8	20.0	19.9	32.0	16.5	9.3	33.0
비타민 A(R.E)	151.78	219.41	182.5		319.8	177.4	152.1	109.3	153.8	224.1	112.1
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5		0.7	0.4	0.5	0.4	0.6	0.5	0.4
리보플라빈(mg)	0.35	0.40	0.5		0.7	0.6	0.2		0.4	0.7	0.3
비타민 C(mg)	26.57	33.40	24.3		43.6	9.4	28.0	18.1	22.6	11.3	5.0
칼슘(mg)	231.97	266.21	151.9		159.7	117.1	118.8	137.3	226.7	95.2	90.5
철분(mg)	3.65	4.63	6.5		4.3	3.5	3.2	6.3	15.0	8.4	2.7

* 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 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑳갯