

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				12월 25일(월)	12월 26일(화)	12월 27일(수)	12월 28일(목)	12월 29일(금)	12월 30일(토)	12월 31일(일)
					· 친환경백미밥 · 연두부맑은국 (5) · 돈육야채볶음 (5.6.10.13) · 야채달걀말이 (1) · 배추김치(9) · 초코칩스/우유 (2.5.6)	· 친환경잡곡밥 (5) · 누룽지 · 진미채조림 (5.6.17) · 연근흑임자소스무침(1.5) · 춘천식달걀비 (5.6.13.15.18) · 배추김치(9)	· 친환경백미밥 · 소고기배추국 (5.6.16) · 우영조림 (5.6.13) · 매콤돈육버섯볶음 (5.6.10.13.18) · 배추김치(9) · 오래오오즈/우유(2.5.6)	· 달걀야채죽(1) · 베이컨콘치즈 토스트 (1/2)(1.2.5.6.10.13) · 배추김치(9) · 그릭요거트/블루베리잼(2.13) · 천혜향		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	-5.4		771.2	626.9	732.8	633.9		
탄수화물(g)			59.1		99.3	97.3	103.7	102.4		
단백질(g)	19.32	19.32	20.4		46.8	35.4	40.4	16.2		
지방(g)			20.5		18.8	9.1	16.5	17.8		
비타민A(μg RAE)	151.94	219.61	231.6		438.8	101.6	250.7	135.4		
티아민(mg)	0.31	0.37	1.0		1.4	0.4	1.5	0.5		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	1.0		1.1	0.3	2.1	0.4		
비타민C(mg)	26.70	33.40	43.9		43.2	10.7	63.1	58.8		
칼슘(mg)	234.00	267.00	205.8		332.5	59.0	203.9	227.6		
철분(mg)	3.70	4.70	3.0		4.7	1.6	4.7	1.1		

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.계, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

★ 우리학교 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다. ★ 식단은 수급 상황에 따라 변동가능하오니 참고바랍니다.

1) 쌀, 잡곡 : 국내산친환경 2) 김치류(배추)/고춧가루 : 국내산 3) 콩/두부 : 국내산 4) 쇠고기/가공품 : 국내산(한우)/외국산(호주산) 5) 돼지고기/닭고기/오리고기/양고기(가공품포함) : 국내산 6) 다량어 : 원양산 7) 넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뽕장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁쉥이,전복,방어,부세(가공품포함) : 국내산 8) 낙지,꾸꾸미 : 베트남 9) 명태 : 러시아 10) 갈치 : 세네갈 11) 오징어/가공품 : 국내산/수입산

* 식재료 원산지(참고)

- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 배추/열갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
- 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
- 5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				12월 25일(월)	12월 26일(화)	12월 27일(수)	12월 28일(목)	12월 29일(금)	12월 30일(토)	12월 31일(일)
					· 추가밥 · 잔치국수/양념장(5.6.13) · 왕만두(1.5.6.10.16.18) · 간장무채장아찌 · 통살유린기(5.6.15) · 배추김치(9) · 따옴주스(13)	· 햄야채볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16) · 배추된장국(5.6) · 구운버섯샐러드(12) · 오븐화덕피자(1.2.5.6.10.12.15.16) · 깍두기(9) · 크림치즈케이크(1.2.5.6)	· 친환경발아현미밥 · 맑은콩나물국(5) · 목은지등갈비조림(5.6.9.10.13.18) · 새송이부추초무침(5.6.13) · 어묵피망볶음(1.5.6.13) · 배추김치(9) · 하겐다즈아이스크림(1.2.5)			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	-0.2		782.4	596.4	808.1			
탄수화물(g)			58.2		125.6	91.8	100.5			
단백질(g)	19.32	19.32	15.2		28.2	19.3	35.7			
지방(g)			26.5		18.4	17.1	28.9			
비타민A(μg RAE)	151.94	219.61	149.4		110.7	86.1	251.4			
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6		0.6	0.5	0.7			
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6		0.5	0.4	0.7			
비타민C(mg)	26.70	33.40	40.9		75.8	30.7	16.1			
칼슘(mg)	234.00	267.00	186.5		133.5	220.3	205.8			
철분(mg)	3.70	4.70	3.3		5.0	2.0	3.0			

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

★ 우리학교 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다. ★ 식단은 수급 상황에 따라 변동가능하오니 참고바랍니다.

1) 쌀, 잡곡 : 국내산친환경 2) 김치류(배추)/고춧가루 : 국내산 3) 콩/두부 : 국내산 4) 쇠고기/가공품 : 국내산(한우)/외국산(호주산) 5) 돼지고기/닭고기/오리고기/양고기(가공품포함) : 국내산 6) 다량어 : 원양산 7) 납치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뽕장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁쉥이,전복,방어,부세(가공품포함) : 국내산 8) 낙지,꾸꾸미 : 베트남 9) 명태 : 러시아 10) 갈치 : 세네갈 11) 오징어/가공품 : 국내산/수입산

* 식재료 원산지(참고)

1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찰쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)

2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추

3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루

4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품

5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				12월 25일(월)	12월 26일(화)	12월 27일(수)	12월 28일(목)	12월 29일(금)	12월 30일(토)	12월 31일(일)
					· 친환경잡곡밥(5) · 어묵무국(1.5.6) · 떡갈비굴소스조림(5.6.10.13.15.16.18) · 돈육잡채(5.6.10.13) · 찹쌀김부각(5) · 배추김치(9) · 스윗초코취향시에(1.2.5.6)	· 하이라이스(1.2.5.6.10.12.16) · 쪽파달걀국(1) · 꼬들단무지무침 · 블랙알리오치킨(1.2.4.5.6.8.13.15.16) · 배추김치(9) · 봉어빵(6)	· 친환경잡곡밥(5) · 북어무국(13) · 비빔야채만두(1.5.6.10.13.15.16.18) · 청경채겉절이(5.6.13) · 매콤오리야채볶음(5.6.13.18) · 배추김치(9)			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	9.3		778.5	761.3	855.8			
탄수화물(g)			56.9		105.8	120.3	111.8			
단백질(g)	19.32	19.32	14.7		26.9	27.7	32.4			
지방(g)			28.4		27.1	18.2	29.7			
비타민A(μ g RAE)	151.94	219.61	170.3		212.9	153.6	144.4			
티아민(mg)	0.31	0.37	0.7		1.0	0.5	0.7			
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.5		0.4	0.3	0.8			
비타민C(mg)	26.70	33.40	20.8		18.9	20.9	22.7			
칼슘(mg)	234.00	267.00	111.8		90.1	88.4	156.8			
철분(mg)	3.70	4.70	3.8		4.3	2.3	4.9			

* 에너지는 권장섭취량의 $\pm 10\%$, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

★ 우리학교 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다. ★ 식단은 수급 상황에 따라 변동가능하오니 참고바랍니다.

1) 쌀, 잡곡 : 국내산친환경 2) 김치류(배추)/고춧가루 : 국내산 3) 콩/두부 : 국내산 4) 쇠고기/가공품 : 국내산(한우)/외국산(호주산) 5) 돼지고기/닭고기/오리고기/양고기(가공품포함) : 국내산 6) 다량어 : 원양산 7) 넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뽕장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁챙이,전복,방어,부세(가공품포함) : 국내산 8) 낙지,쭈꾸미 : 베트남 9) 명태 : 러시아 10) 갈치 : 세네갈 11) 오징어/가공품 : 국내산/수입산

* 식재료 원산지(참고)

- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
- 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
- 5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외