

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량				6월 13일(월)	6월 14일(화)	6월 15일(수)	6월 16일(목)	6월 17일(금)	6월 18일(토)	6월 19일(일)
				· 친환경잡곡밥(5.) · 미역들깨국 · 미트볼데리야끼조림 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 피자오믈렛/케첩 (1.2.5.6.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 초코칩스/우유 (2.5.6.13.)	· 계란야채죽(1.) · 배추김치(9.13.) · 바나나 · 크랜베리아몬드그레인 · 우유(2.4.5.6.13.) · 바닐라빈도넛 (1.2.5.6.)	· 친환경백미밥 · 매크롱나물국(5.) · 증화풍순살닭볶음 (5.6.8.13.15.18.) · 브로콜리숙회/초장 · 배추김치(9.13.) · 콘푸레이크/우유 (2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 감자된장국(5.6.18.) · 멸치호두조림(13.14.) · 코코슈레드멘초까스/ 소스 (1.2.5.6.10.12.13.18.) · 불고기치즈브레드 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 곤약어묵국 (1.5.6.13.16.) · 돼지갈비김치찌 름 (5.6.9.10.13.18.) · 팟콘치킨샐러드 (1.2.5.6.13.15.16.) · 깍두기(9.13.) · 치즈머핀(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 청포묵/양념장 (5.6.13.) · 달걀데리야끼볶음 (5.6.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 초코우유(2.5.)	
				· 친환경백미밥 · 감자옹심이국(5.6.17.) · 숯불바베큐소스닭조 림(5.6.12.13.15.18.) · 오징어콩나물찜 (5.9.13.17.) · 취나물우침 · 배추김치(9.13.) · 마시느딸기요구르트 (2.)	· 친환경현미밥 · 참치김치찌개 (9.13.18.) · 상추겉절이(5.6.13.) · 크림떡볶이(2.10.) · 매크롱볶음 (5.6.10.13.18.) · 깍두기(9.13.) · 조각파인애플	· 베이컨갈릭볶음밥 (1.5.6.10.13.18.) · 팽이버섯시소된장국 (5.6.18.) · 오이무침(5.6.) · 등심탕수육/소스 (1.5.6.10.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 요거밀(향초코볼)(2.)	· 친환경흑미밥 · 조랭이떡국(1.) · 마파두부 (5.6.10.12.13.18.) · 간장순살양념찜닭 (5.6.8.13.15.) · 시금치나물 · 배추김치(9.13.) · 미니슈크림파이 (1.2.5.6.13.)	· 양송이소프 (2.5.6.13.16.) · 콩파오치킨파스타 (1.2.5.6.13.15.16.18.) · 양상추샐러드/참깨드 레싱(1.2.5.6.12.13.16.) · 돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 키위배플리드(5.13.)	· 하이라이스 (1.2.5.6.10.12.13.16.) · 쪽파달걀국(1.) · 마카로니샐러드 (1.5.6.13.) · 리얼소시지바/머스타 드(1.2.5.6.10.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 요구르트(2.)	
				· 친환경잡곡밥(5.) · 연두부맑은국(5.) · 고춧잎나물 · 골뱅이무침/소면 (1.5.6.13.18.) · 돈육버섯볶음 (5.6.10.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 얼큰복어국(13.) · 근대나물 · 순살불닭볶음우동 (5.6.9.13.15.17.18.) · 통살새우까스/타르스 스(1.2.5.6.9.13.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 물만두달걀국 (1.5.6.10.16.18.) · 건새우시래기지짐 (5.6.9.13.18.) · 연두부카프레제 (2.5.12.13.) · 어니언치킨브레스트 (1.2.5.6.13.15.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 닭개장(13.15.16.) · 메추리알장조림 (1.5.6.13.) · 콘치즈떡갈비구이 (1.2.5.6.10.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 사과주스(5.13.)	· 친환경백미밥 · 버섯들깨국 · 건파래쪽파무침 · 돈사태고구마볶음 (5.6.10.) · 새우볼/칠리소스 (1.5.6.9.12.13.16.18.) · 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
다랑어				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	8.3	731.2	782.8	767.0	832.8	843.1	793.1	
탄수화물(g)			59.4	102.5	129.4	116.2	115.4	131.9	103.0	
단백질(g)	19.32	19.32	20.1	45.8	43.4	31.6	43.7	37.1	28.3	
지방(g)			20.5	17.2	11.6	19.9	22.3	20.1	29.5	
비타민 A(R.E)	151.94	219.61	313.3	221.2	169.6	170.1	369.7	635.8	135.4	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.4	0.7	0.5	0.4	0.4	0.3	
리보플라빈 (mg)	0.34	0.41	0.7	0.9	0.8	0.6	0.4	0.7	0.3	
비타민 C(mg)	26.57	33.39	30.2	14.9	43.5	50.8	31.8	10.2	21.8	
칼슘(mg)	234.00	267.00	231.1	260.5	151.6	527.4	112.1	104.1	93.5	
철분(mg)	3.65	4.63	3.9	4.1	4.1	2.1	5.5	3.6	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 ⑬야생산염 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑳갯