

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량				11월 16일(월)	11월 17일(화)	11월 18일(수)	11월 19일(목)	11월 20일(금)	11월 21일(토)	11월 22일(일)
				· 친환경백미밥 · 콘플레이크/우유 (2.5.6.13.) · 감자들깨국 · 돈사태떡볶음(5.6.10.) · 오물렛/계첩 (1.2.5.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 오징어무국(17.) · 돈사태야채볶음 (5.6.10.) · 코코넛새우까스/타르 소스 (1.2.5.6.9.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 떡먹는요구르트(복송 아)(2.11.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 누룽지 · 글뱅이야채무침 (5.13.18.) · 오리버섯볶음 · 배추김치(9.13.) · 달걀옷식빵토스트 (1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 참치야채죽(13.) · 돈육메추리알장조림 (1.10.13.) · 베이컨햄사다아 (2.5.6.10.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 방울토마토(12.)	· 친환경백미밥 · 복어무국(13.) · 산적데리야끼조림 (1.2.5.6.10.13.15.16.18 .) · 야채계란말이(1.) · 배추김치(9.13.) · 메이플피칸파이 (1.2.5.6.13.14.)	· 친환경백미밥 · 초코칩스/우유 (2.5.6.13.) · 부추계란국(1.) · 감자채볶음(2.6.10.) · 돈육숙주볶음 (5.6.9.10.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.)	
				· 치킨카레라이스 (2.5.6.13.15.16.) · 미역미소된장국 (5.6.13.18.) · 꼬들단무지무침 · 등심탕수육/소스 (1.5.6.10.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 플레도르아이스크림 (1.2.5.)	· 친환경흑미밥 · 돈육김치찌개 (9.10.13.18.) · 오리훈제/머스타드 (1.5.13.) · 배추무침 · 갈치구이(13.) · 총각김치(9.13.) · 굴	· 추가밥 · 메밀온소바(3.5.6.13.) · 쫄면이복만두 (1.5.6.10.16.18.) · 간장무채장아찌 (5.6.8.9.18.) · 오징어김치전 (1.2.6.9.13.17.18.) · 석박지(9.13.18.) · 짜먹는워터젤리(사과)	· 친환경백미밥 · 바지락순두부찌개 (5.6.9.13.18.) · 갯손나물 · 돈육꾸꾸미볶음 (5.6.10.13.18.) · 치킨텐더또띠아를 (1.2.5.6.10.12.13.15.18 .) · 배추김치(9.13.) · 유념(2.)	· 친환경보리밥 · 근대된장국(5.6.18.) · 고추장매실장아찌 · 소시지브로콜리볶음 (2.5.6.10.15.18.) · 수제돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18 .) · 배추김치(9.13.) · 청포도플리프(5.)	· 친환경백미밥 · 무채된장국(5.6.18.) · 달야채볶음(5.6.15.) · 버섯잡채 (5.6.8.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 키위사과주스(5.13.)	
				· 친환경백미밥 · 열무된장국(5.6.18.) · 콩나물무침(5.) · 닭고구마볶음(5.6.15.) · 핫치즈연어까스/타 르소스(1.2.5.6.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 달걀떡국(1.) · 미역국수야채무침 (5.6.) · 맛김(13.) · 우리쌀떡함박스테이 크/소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16 .) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 어묵무국 (1.5.6.13.16.) · 실곤약야채무침 (5.6.13.) · 열무된장무침 · 간장양념돼지등심볼 고기(2.10.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 두부된장국(5.6.18.) · 미역초무침 · 오징어야채볶음/소면 (1.5.6.13.17.) · 바삭한치킨너겟/머스 타드 (1.2.5.6.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 감자들깨국 · 안동닭찜 (5.6.8.13.15.) · 시금치나물 · 단호박튀김 (1.5.6.10.16.) · 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
꾸꾸미				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)	783.50	783.50	3.0	855.3	761.0	812.6	741.5	865.3	774.6	
탄수화물(g)			59.6	112.7	71.1	159.4	109.2	123.5	93.1	
단백질(g)	19.76	19.76	19.9	28.0	45.6	25.8	50.1	43.3	37.8	
지방(g)			20.5	11.0	34.8	9.8	11.5	21.0	16.1	
비타민 A(R.E)	165.83	232.82	182.4	133.6	97.8	209.8	311.2	159.7	135.2	
티아민(mg)	0.27	0.35	0.6	0.4	0.6	0.5	0.8	0.6	0.6	
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.6	0.3	0.5	0.7	0.9	0.5	0.6	
비타민 C(mg)	25.00	33.40	27.5	32.0	39.9	9.1	20.6	35.7	33.8	
칼슘(mg)	246.13	295.44	192.4	374.1	110.1	134.1	243.8	99.9	88.4	
철분(mg)	3.98	5.35	5.1	2.6	3.9	7.8	7.1	3.9	5.1	

\* 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