

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량					8월 19일(월)	8월 20일(화)	8월 21일(수)	8월 22일(목)	8월 23일(금)	8월 24일(토)	8월 25일(일)
					· 친환경백미밥 · 소고기야채국 16. · 연두부/양념장 5. · 동그랑땡전 1.2.5.6.10.15.16. · 배추김치 9.13. · 아몬드파이 1.2.5.6.13.	· 친환경백미밥 · 무채들깨국 5.6.18. · 초코칩스/우유 2.5.6.13. · 호박부추전 1.2.6. · 떡갈비스틱/케첩 5.6.10.12.13.15.16. · 배추김치 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 콘푸레이크/우유 2.5.6.13. · 건새우미역국 9.13. · 양념깻잎지 13.18. · 돈육당면볶음 5.8.10. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 동등빠김치찜 9.10.13.18. · 양송이스트프 · 무말랭이무침 13. · 치킨나겟/머스타드 1.2.5.6.13.15.16.18. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 매콤어묵국 1.5.6.13.16. · 고구마순무침 · 히레까스/소스 1.2.5.6.10.12.13.16.18. · 콘치즈구이 1.2.5.13. · 배추김치 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 소고기떡국 1.16. · 달걀카레볶음 2.5.6.13.15.16. · 미역오이초무침 · 갈릭크런치생선까스/타르소스 1.2.5.6.13.18. · 배추김치 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 부추계란국 1. · 무말랭이무침 13. · 두부구이/양념장 5. · 맥용달걀개구이 13.15. · 배추김치 9.13.
					· 친환경잡곡밥 5. · 토토리묵오이냉국 3.5. · 돈사태감자찜 5.6.10. · 풀면야채무침 5.6. · 배추김치 9.13. · 쿨피스(복숭아) 2.	· 치킨마요덮밥 1.5.6.13.15.18. · 팽이버섯미소된장국 5.6.18. · 참나물무침 · 함박스테이크/양송이소스 1.2.5.6.10.12.13.15.16. · 배추김치 9.13. · 조각사과	· 친환경수수밥 · 북어무국 13. · 새송이장조림 5.6. · 두부양념조림 5.6. · 닭야채볶음 15. · 배추김치 9.13. · 떡먹는요구르트(딸기) 2.	· 행야채볶음밥 2.5.6.10.13.18. · 양송이스트프 2.5.6.13.16. · 양상추샐러드/키워드 레싱 1.2.5.12. · 미트스파게티 1.5.6.10.12.13.18. · 배추김치 9.13. · 살구복숭아플리토	· 친환경잡곡밥 5. · 부대찌개 2.6.9.10.13.18. · 부추겉절이 · 돈육야채볶음 10. · 카레갈치구이 2.5.6.13.16. · 깍두기 9.13. · 수제레몬에이드 5.13.	· 친환경수수밥 · 무채들깨국 5.6.18. · 크랩스테이크/머스타드 1.5.6.13.16. · 돈육청경채볶음 5.6.10.13.18. · 배추김치 9.13. · 요거타임(포도) 2.	· 친환경백미밥 · 근대된장국 5.6.18. · 목은지달걀 9.13.15.18. · 꽃말샐러드 1.5.13.18. · 느타리버섯들깨볶음 · 깍두기 9.13.
					· 친환경백미밥 · 바지락두부국 5.13.18. · 삼치감자조림 5.6. · 깻순나물 · 돈육짜장볶음 5.6.10.13.16. · 배추김치 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 돈등빠감자탕 9.10.13.18. · 돈육잡채 5.8.10. · 리얼볼맛너비아니/소스 1.5.6.12.13.15.16. · 배추김치 9.13. · 아이스망고	· 친환경백미밥 · 매콤콩나물국 5. · 야채계란찜 1.2. · 해물볶음우동 5.6.9.13.17. · 크로크무슈샌드위치 1.2.5.6.10.13.16. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 시금치된장국 5.6.18. · 닭고구마조림 5.6.15. · 시래기나물 5.6.13.18. · 코코넛새우까스/소스 1.2.5.6.9.13.16.18. · 배추김치 9.13.	· 참치김치덮밥 9.13.18. · 호박된장국 5.6.18. · 해물완자전/케첩 1.5.6.8.9.12.13.16.17.1 · 조각파인애플 · 단호박튀김 1.5.6.10.16. · 깍두기 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 순두부찌개 5.9.13. · 콩나물무침 5. · 오리야채볶음 · 고등어구이 7.13. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 얼큰김치국 9.13.18. · 토토리묵/양념장 5. · 파채무침 5.6.12.13. · 연양식반달볼고기/소스 1.5.6.12.13.15.16. · 깍두기 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
뱀장어/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					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
콩					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
비고											
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	750.00	750.00	6.9	800.2	826.9	827.5	828.8	790.2	823.4	715.9	
탄수화물(g)			56.3	131.3	78.9	100.2	140.0	87.4	111.9	75.7	
단백질(g)	19.00	19.00	20.4	27.5	32.5	50.3	23.9	46.3	41.7	41.0	
지방(g)			23.3	9.3	21.4	22.7	8.6	26.6	19.2	25.8	
비타민 A(R.E)	165.45	232.45	260.1	105.2	191.7	323.8	656.6	162.8	120.5	259.8	
티아민(mg)	0.28	0.34	0.8	0.8	0.2	0.6	1.1	1.4	0.9	0.6	
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.5	0.3	0.4	0.8	0.4	0.8	0.4	0.7	
비타민C(mg)	25.00	33.40	42.6	55.7	16.1	44.2	65.9	62.2	23.9	30.1	
칼슘(mg)	244.87	293.96	222.9	84.2	111.6	216.1	132.4	135.2	759.3	121.6	
철분(mg)	3.97	5.34	5.1	3.5	3.8	4.7	6.1	4.9	4.6	7.9	

* 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 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함)