

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

| 주간<br>학교급식 영양량 | 8월 19일(월)  | 8월 20일(화)  | 8월 21일(수)   | 8월 22일(목)   | 8월 23일(금)   | 8월 24일(토)  | 8월 25일(일)   |  |
|----------------|--|--|---|---|---|--|---|--|
|                | · 친환경백미밥<br>· 소고기야채죽 16.<br>· 연두부/양념장 5.<br>· 동그랑땡전 1.2.5.6.10.15.16.<br>· 배추김치 9.13.<br>· 아몬드파이 1.2.5.6.13. | · 친환경백미밥<br>· 무채들깨국 5.6.18.<br>· 초코칩스/우유 2.5.6.13.<br>· 호박부추전 1.2.6.<br>· 떡갈비스틱/케첩 5.6.10.12.13.15.16.<br>· 배추김치 9.13.         | · 친환경잡곡밥 5.<br>· 콘푸레이크/우유 2.5.6.13.<br>· 건새우미역국 9.13.<br>· 양념깻잎지 13.18.<br>· 돈육당면볶음 5.8.10.<br>· 배추김치 9.13.       | · 친환경백미밥<br>· 누룽지<br>· 동등뼈김치찜 9.10.13.18.<br>· 양송이스트프 1.2.5.6.13.15.16.18.<br>· 치킨나겟/머스타드<br>· 배추김치 9.13.   | · 친환경백미밥<br>· 매통어묵국 1.5.6.13.16.<br>· 고구마순무침<br>· 히레까스/소스 1.2.5.6.10.12.13.16.18.<br>· 콘치즈구이 1.2.5.13.<br>· 배추김치 9.13.          | · 친환경잡곡밥 5.<br>· 소고기떡국 1.16.<br>· 달걀카레볶음 2.5.6.13.15.16.<br>· 미역오이초무침<br>· 갈릭크런치생선까스/타르스스 1.2.5.6.13.18.<br>· 배추김치 9.13. | · 친환경잡곡밥 5.<br>· 부추계란국 1.<br>· 무말랭이무침 13.<br>· 두부구이/양념장 5.<br>· 맥용달걀개구이 13.15.<br>· 배추김치 9.13.                        | · 친환경백미밥<br>· 근대된장국 5.6.18.<br>· 근대된장국 5.6.18.<br>· 9.13.15.18.<br>· 목은지달걀<br>· 꽃말살샐러드 1.5.13.18.<br>· 트라버섯들깨볶음<br>· 깍두기 9.13. |
|                | · 친환경잡곡밥 5.<br>· 토토리묵오이냉국 3.5.<br>· 돈사태감자찜 5.6.10.<br>· 풀면야채무침 5.6.<br>· 배추김치 9.13.<br>· 콜피스(복숭아) 2.         | · 치킨마요덮밥 1.5.6.13.15.18.<br>· 팽이버섯미소된장국 5.6.18.<br>· 참나물무침<br>· 함박스테이크/양송이소스 1.2.5.6.10.12.13.15.16.<br>· 배추김치 9.13.<br>· 조각사과 | · 친환경수수밥<br>· 북어무국 13.<br>· 새송이장조림 5.6.<br>· 두부양념조림 5.6.<br>· 닭야채볶음 15.<br>· 배추김치 9.13.<br>· 떡먹는요구르트(딸기) 2.       | · 햄야채볶음밥 2.5.6.10.13.18.<br>· 시금치된장국 5.6.18.<br>2.5.6.13.16.<br>· 양상추샐러드/키워드레싱 1.2.5.12.<br>· 미트스파게티 1.5.6.10.12.13.18.<br>· 배추김치 9.13.<br>· 살구복숭아플리토 | · 친환경잡곡밥 5.<br>· 부대찌개 2.6.9.10.13.18.<br>· 부추겉절이<br>· 돈육야채볶음 10.<br>· 카레갈치구이 2.5.6.13.16.<br>· 깍두기 9.13.<br>· 수제레몬에이드 5.13.     | · 친환경수수밥<br>· 무채들깨국 5.6.18.<br>· 크랩스테이크/머스타드 1.5.6.13.16.<br>· 돈육콩채볶음 5.6.10.13.18.<br>· 배추김치 9.13.<br>· 요거타임(포도) 2.     | · 친환경백미밥<br>· 근대된장국 5.6.18.<br>· 9.13.15.18.<br>· 목은지달걀<br>· 꽃말살샐러드 1.5.13.18.<br>· 트라버섯들깨볶음<br>· 깍두기 9.13.           |  |
|                | · 친환경백미밥<br>· 바지락두부국 5.13.18.<br>· 삼치감자조림 5.6.<br>· 깻순나물<br>· 돈육짜장볶음 5.6.10.13.16.<br>· 배추김치 9.13.           | · 친환경잡곡밥 5.<br>· 동등뼈감자탕 9.10.13.18.<br>· 돈육잡채 5.8.10.<br>· 리얼볼맛너비아니/소스 1.5.6.12.13.15.16.<br>· 배추김치 9.13.<br>· 아이스망고           | · 친환경백미밥<br>· 매통콩나물국 5.<br>· 야채계란찜 1.2.<br>· 해물볶음우동 5.6.9.13.17.<br>· 크로크무슈샌드위치 1.2.5.6.10.13.16.<br>· 배추김치 9.13. | · 친환경백미밥<br>· 시금치된장국 5.6.18.<br>· 닭고구마조림 5.6.15.<br>· 시래기나물 5.6.13.18.<br>· 코코넛새우까스/소스 1.2.5.6.9.13.16.18.<br>· 배추김치 9.13.                            | · 참치김치덮밥 9.13.18.<br>· 호박된장국 5.6.18.<br>· 해물완자전/케첩 1.5.6.8.9.12.13.16.17.18.<br>· 조각파인애플<br>· 단호박튀김 1.5.6.10.16.<br>· 깍두기 9.13. | · 친환경잡곡밥 5.<br>· 순두부찌개 5.9.13.<br>· 콩나물무침 5.<br>· 오리야채볶음<br>· 고등어구이 7.13.<br>· 배추김치 9.13.                                | · 친환경백미밥<br>· 얼큰김치국 9.13.18.<br>· 토토리묵/양념장 5.<br>· 파채무침 5.6.12.13.<br>· 연양식반달볼고기/소스 1.5.6.12.13.15.16.<br>· 깍두기 9.13. |  |

| 식재료         | 원산지              |
|-------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| 쌀           | 국내산              |
| 김치류/고춧가루    | 국내산/국내산          |
| 쇠고기(종류)/가공품 | 국내산(한우)/수입산(호주산) |
| 돼지고기/가공품    | 국내산/국내산          |
| 닭고기/가공품     | 국내산/국내산          |
| 오리고기/가공품    | 국내산/국내산          |
| 뱀장어/가공품     | 국내산              |
| 낙지/가공품      | 수입산(베트남)         |
| 명태/가공품      | 수입산(러시아)         |
| 고등어/가공품     | 국내산              |
| 갈치/가공품      | 수입산(세네갈)         |
| 오징어/가공품     | 국내산/수입산          |
| 꽃게/가공품      | 국내산              |
| 두부          | 국내산              |
| 콩           | 국내산              |
| 비고          |                  |                  |                  |                  |                  |                  |                  |

| 영양소        | 평균<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 주평균<br>섭취량 | 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)