

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량					6월 10일(월)	6월 11일(화)	6월 12일(수)	6월 13일(목)	6월 14일(금)	6월 15일(토)	6월 16일(일)
					· 친환경백미밥 · 소고기야채국 16. · 몬테크리스토샌드위치 1.2.5.6.10.13.16. · 배추김치 9.13. · 청포도	· 친환경잡곡밥 5. · 누룽지 · 초코칩스/우유 2.5.6.13. · 간풍두부강정 5.6.12.13.18. · 매콤바삭불고기 1.6.10.12.13.15.16. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 매콤콩나물국 5. · 열갈이나물 · 머쉬룸떡갈비/소스 1.5.6.10.12.13.15.16.18. · 배추김치 9.13. · 바나나우유 2.	· 친환경백미밥 · 단호박죽 · 오레오오즈/우유 2.5.6.13. · 온두부/양념장 5. · 돈육김치볶음 9.10.13.18. · 깍두기 9.13.	· 친환경백미밥 · 참치김치찌개 9.13.18. · 부추계란찜 1.2. · 밥에싸먹는햄 2.6.10. · 맛김 13. · 깍두기 9.13.	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 다시마밥/초창 5. · 청포묵/양념장 5. · 피자돈까스/소스 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 순두부김치국 5.9.13.18. · 돈육낙지볶음 10. · 그릴소세지 1.2.5.6.10.13.15.18. · 깍두기 9.13.
					· 친환경백미밥 · 김치만두국 1.5.6.9.10.13.16.18. · 닭고구마조림 5.6.15. · 고등어카레구이 2.5.6.7.13.16. · 무생채 13. · 열무김치 9.13. · 홍자몽아이스	· 친환경잡곡밥 5. · 연두부맑은국 5. · 계란장조림 1.5.6.13. · 치커리사과무침 · 돈육꾸꾸미볶음 10. · 조각파인애플 · 배추김치 9.13.	· 참치야채비빔밥 13. · 열무된장국 1. · 메밀김치전병 2.3.5.6.16.18. · 케이준감자튀김/케첩 5.12.13. · 배추김치 9.13. · 석류사과플러드 5.13.	· 추가밥 · 메밀소바(대) 3.5.6.13. · 매콤떡볶이 1.2.5.6.12.13.16. · 회오리감자 5. · 배추김치 9.13. · 키위	· 친환경백미밥 · 꼬치어묵국 1.5.6.13.16. · 배추무침 · 순대야채볶음 6.10. · 돈육떡볶음 10. · 깍두기 9.13. · 아이스망고	· 친환경잡곡밥 5. · 북어무국 13. · 푸실리샐러드 1.5.6.13. · 근대나물 · 닭야채볶음 15. · 배추김치 9.13.	· 친환경흑미밥 · 시금치된장국 5.6.18. · 썩간나물 · 버섯잡채 5.8. · 게살까스/소스 1.2.5.6.8.9.10.13.15.16.17.18. · 배추김치 9.13.
					· 친환경잡곡밥 5. · 청경채된장국 5.6.18. · 풀면야채무침 5.6. · 탕수육/소스 1.5.6.10.12.13.16.18. · 배추김치 9.13. · 초코칩쿠키 1.2.5.6.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 얼큰김치국 9.13.18. · 미역줄기볶음 5. · 오리야채볶음 · 옥수수전 2.5.6.13. · 깍두기 9.13.	· 친환경백미밥 · 열무된장국 5.6.18. · 오리훈제/무쌈 1.5.13. · 막국수야채무침 3.5. · 배추김치 9.13. · 자두에이드 2.	· 친환경백미밥 · 삼색수제비국 1.5.6. · 안동닭찜 5.8.15. · 비빔야채만두 1.5.6.10.15.16.18. · 배추김치 9.13. · 치즈스틱 1.2.6.	· 하이라이스 1.2.5.6.10.12.13.16. · 견새우미역국 9.13. · 과일샐러드 1.5.12. · 순살치킨/양념소스 1.2.5.6.12.15.16.18. · 배추김치 9.13. · 뿌띠첼젤리 2.5.11.13.	· 친환경백미밥 · 아욱된장국 5.6.18. · 오리훈제콩나물볶음 5. · 느타리버섯볶음 · 콘치즈구이 1.2.5.13. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 콩비지찌개 5.9.13.18. · 목은지달걀 9.13.15.18. · 취나물무침 · 배추김치 9.13. · 미니애플파이 1.2.5.6.13.
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					수입산/연두부:국내산	수입산/연두부:국내산	수입산/연두부:국내산	수입산/연두부:국내산	수입산/연두부:국내산	수입산/연두부:국내산	수입산/연두부: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	2.3	815.9	716.0	743.5	812.9	780.6	807.3	759.0	
탄수화물(g)			57.6	98.1	70.6	107.7	121.8	105.2	115.3	91.9	
단백질(g)	19.00	19.00	18.7	49.8	40.1	30.5	22.7	27.9	44.7	14.3	
지방(g)			23.7	22.0	26.9	17.9	25.4	19.9	16.9	0.9	
비타민 A(R.E)	165.45	232.45	287.4	256.1	209.2	197.2	224.5	291.0	366.8	467.1	
티아민(mg)	0.28	0.34	0.6	0.7	1.4	0.3	0.2	1.0	0.6	0.3	
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.6	0.8	0.6	0.5	0.3	0.5	0.5	0.8	
비타민C(mg)	25.00	33.40	41.0	36.2	72.1	19.2	39.9	37.5	47.1	35.3	
칼슘(mg)	244.87	293.96	183.9	188.1	105.2	501.1	118.8	125.8	105.0	143.4	
철분(mg)	3.97	5.34	15.2	6.1	5.8	73.4	4.9	6.8	4.4	5.3	

\* 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 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함)