

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량					1월 6일(월)	1월 7일(화)	1월 8일(수)	1월 9일(목)	1월 10일(금)	1월 11일(토)	1월 12일(일)
					· 친환경잡곡밥 5. · 얼큰김치국 9.13.18. · 브로콜리/초장 · 춘천식닭갈비 5.6.15. · 스펀달갈전/케첩 1.2.5.6.10.12.13. · 깍두기 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 누룽지 · 초코칩스/우유 2.5.6.13. · 연두부/양념장 5. · 오리야채볶음 5.6. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 소고기야채죽 16. · 매콤오징어바/머스터드 1.5.6.13.17. · 마카로니샐러드 1.5.6.13. · 배추김치 9.13. · 버터롤참치샌드위치 1.2.5.6.13.	· 친환경백미밥 · 시래기된장국 5.6.13.18. · 돼지갈비떡찜 5.6.10. · 무말랭이무침 13. · 아끼소바볶음우동 5.6.9.12.17.18. · 배추김치 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 매콤콩나물국 5. · 고추장어묵볶음 1.5.6.13.16. · 치킨까스/머스터드 1.5.6.13.15.18. · 배추김치 9.13. · 플라워파이/슈가파우더 1.2.5.6.13.		
					· 콩나물밥/양념장 5.10. · 청경채된장국 5.6.18. · 미역줄기볶음 5. · 순살치킨/양념소스 1.2.5.6.12.15.16.18. · 배추김치 9.13. · 쿼퍼스(복숭아) 2.	· 친환경기장밥 · 꼬치어묵국 1.5.6.13.16. · 양배추밥/빔장 5.6.16.18. · 돈육야채볶음 5.6.10. · 청파래포테이토병어구이 · 배추김치 9.13. · 통채다크칩치즈스틱 1.2.6.	· 스펀마요덮밥 1.2.5.6.10.13.18. · 맑은미역국 13. · 김치왕교자만두 1.5.6.10.13.18. · 어린이샐러드/블루베리드레싱 13. · 배추김치 9.13. · 드림킹요구르트(사과) 2.	· 추가밥 · 매콤달걀국수 5.6.9.13.15.16.17.18. · 수제간장양파초절임 5.6.13. · 타코야끼/소스 1.5.6.16.17.18. · 고추어묵고로케/케첩 1.2.5.6.10.12.13.16. · 배추김치 9.13. · 딸기	· 친환경흑미밥 · 돈육김치찌개 9.10.13.18. · 고추잡채/꽃빵 5.6.8.10.13. · 해물파전 1.6.9.13.17. · 깍두기 9.13. · 떠먹는요구르트(복숭아) 2.11.		
					· 친환경백미밥 · 순두부맑은국 5. · 돈사태감자찜 5.6.10. · 열무된장무침 · 밥에싸먹는햄 2.6.10. · 배추김치 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 크림스프 2.5.6.13.16. · 오이피클 13. · 토마토스파게티 1.2.5.6.12.13.18. · 돈까스/소스 1.5.6.10.12.13.18. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 삼색수제비국 1.5.6. · 갈치감자조림 5.6. · 오리훈제/무쌈 1.5.13. · 다시마부각 · 배추김치 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 복어무국 13. · 떡갈비굴소스조림 1.2.5.6.10.13.16.18. · 비빔야채만두 1.5.6.10.15.16.18. · 상추겉절이 5.6.13. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 아욱된장국 5.6.18. · 숙주나물 · 돈육버섯볶음 10. · 콘치즈구이 1.2.5.13. · 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
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	8.4	820.1	775.7	819.5	829.7	820.8			
탄수화물(g)			58.6	109.1	73.1	110.7	134.3	121.0			
단백질(g)	19.00	19.00	18.9	34.0	40.3	30.5	34.1	38.3			
지방(g)			22.5	8.5	19.5	26.8	19.8	18.9			
비타민 A(R.E)	165.45	232.45	200.5	288.6	190.7	243.1	127.9	152.4			
티아민(mg)	0.28	0.34	0.8	0.6	1.3	0.7	0.4	1.1			
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.4	0.4	0.4	0.7	0.3	0.4			
비타민C(mg)	25.00	33.40	49.5	68.5	42.3	25.5	70.5	40.7			
칼슘(mg)	244.87	293.96	183.6	155.4	132.7	189.8	139.3	301.0			
철분(mg)	3.97	5.34	4.9	5.1	5.0	4.1	6.1	4.1			

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