

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량	10월 28일(월) · 친환경백미밥 · 건홍합미역국 13.18. · 초코체스/우유 2.5.6.13. · 조랭이떡볶음 15. · 알감자버터구이 2. · 배추김치 9.13.	10월 29일(화) · 친환경잡곡밥 5. · 순두부매운국 5. · 아몬드후레이크/우유 2.5.6.13. · 멸치땅콩볶음 4.5.6.13. · 연양식반달불고기/소스 1.5.6.12.13.15.16. · 배추김치 9.13.	10월 30일(수) · 친환경백미밥 · 맑은홍합국 13.18. · 돼지갈비떡찜 5.6.10. · 두부가지강정 2.5.6.11.12.13.15.18. · 배추김치 9.13. · 아몬드머핀 1.2.5.6.13.	10월 31일(목) · 친환경백미밥 · 누룽지 · 아몬드후레이크/우유 2.5.6.13. · 매콤바삭불고기 1.6.10.12.13.15.16. · 밥에싸먹는햄 2.6.10. · 배추김치 9.13. · 키위			
	· 친환경흑미밥 · 열무된장국 5.6.18. · 마파두부 5.6.10.12.13.18. · 열갈이나물 · 체다치즈썩썩함박/소스 1.2.5.6.10.12.13.15.16. · 배추김치 9.13. · 마카롱 1.2.5.6.13.	· 곤드레나물밥/양념장 13. · 쪽파계란국 1. · 고추바사삭치킨/양념소스 1.5.6.12.15.16.18. · 야채김 13. · 배추김치 9.13. · 키위배플러또 5.13.	· 친환경수수밥 · 오징어미나리국 17. · 갈치우조림 5.6. · 아삭이고추된장무침 · 돈육야채볶음 5.6.10. · 배추김치 9.13. · 달콤츄러스도그 1.2.5.6.10.15.16.18.	· 친환경백미밥 · 곰탕/소면 1.2.5.6.16.18. · 새송이장조림 5.6. · 닭고구마조림 5.6.15. · 고등어카레구이 2.5.6.7.13.16. · 깍두기 9.13. · 할로윈초코케이크 1.2.5.6.13.			
	· 친환경잡곡밥 5. · 복어달걀국 1.13. · 오징어오이무침 17. · 콩나물무침 5. · 매콤간풍기/소스 1.2.5.6.12.13.15.18. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 순대국 5.6.10.18. · 어묵잡채 1.5.6.8.13.16. · 매콤달걀개구이 13.15. · 깍두기 9.13. · 제리보 2.5.13.	· 친환경백미밥 · 버섯된장국 5.6.18. · 찰순대찜+깨소금 6.10. · 어묵떡볶이 1.2.5.6.13.16. · 김말이튀김 1.5.6.16.18. · 배추김치 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 청경채된장국 5.6.18. · 풀면야채무침 5.6. · 만두탕수/소스 1.5.6.10.12.13.15.16.18. · 배추김치 9.13. · 화이트마카다미아쿠키 1.2.4.5.6.13.			

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						
뱅장어/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 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	750.00	750.00	5.9	803.6	755.2	823.5	794.8		
탄수화물(g)			52.6	94.7	111.8	86.3	104.9		
단백질(g)	19.00	19.00	21.3	34.9	36.2	45.9	43.7		
지방(g)			26.1	31.8	5.0	30.2	20.8		
비타민 A(RE)	165.45	232.45	213.6	263.5	241.1	217.9	131.7		
티아민(mg)	0.28	0.34	0.7	0.7	0.2	1.2	0.5		
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.6	0.4	0.4	0.6	0.8		
비타민C(mg)	25.00	33.40	38.4	78.4	7.9	43.3	23.9		
칼슘(mg)	244.87	293.96	132.4	251.4	83.1	111.6	83.4		
철분(mg)	3.97	5.34	5.8	6.4	6.5	6.1	4.3		

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