

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

| 주간<br>학교급식 영양량 |           |           |            |  | 6월 14일(월)   | 6월 15일(화)   | 6월 16일(수)  | 6월 17일(목)   | 6월 18일(금)  | 6월 19일(토)   | 6월 20일(일)        |
|----------------|-----------|-----------|------------|--|---|---|--|---|--|---|------------------|
|                |           |           |            |  | · 친환경잡곡밥(5.)<br>· 감자된장국(5.6.18.)<br>· 미트볼떡데리야끼조림<br>(1.2.5.6.10.13.15.16.18.)<br>· 오물떡/케첩<br>(1.2.5.12.13.16.18.)<br>· 배추김치(9.13.)<br>· 초코칩스/우유     | · 친환경백미밥<br>· 소고기야채죽(16.)<br>· 매콤달걀개야채볶음<br>(13.15.18.)<br>· 알감자버터구이(2.)<br>· 배추김치(9.13.)<br>· 바나나  | · 친환경백미밥<br>· 연두부말은국(5.)<br>· 브로콜리숙회/초장<br>(13.15.18.)<br>· 모찌유린기<br>(1.5.6.13.15.18.)<br>· 밥에싸먹는햄(2.6.10.)<br>· 배추김치(9.13.)                     | · 친환경백미밥<br>· 김치어묵국<br>(1.5.6.9.13.16.18.)<br>· 과일샐러드(1.5.12.)<br>· 고추송송고기말이/케첩(2.5.6.10.12.15.18.)<br>· 깍두기(9.13.)<br>· 치즈머핀(1.2.5.6.13.)  | · 친환경백미밥<br>· 콩나물계란국(1.5.)<br>· 멸치호두조림(13.14.)<br>· 돼지갈비김치찜<br>(5.6.9.10.13.18.)<br>· 깍두기(9.13.)<br>· 초코우유(2.5.)   | · 친환경백미밥<br>· 누룽지<br>· 청포묵/양념장<br>(5.6.13.)<br>· 달걀데리야끼볶음<br>(5.6.13.15.)<br>· 청파래문어까스/머스타드<br>(1.2.5.6.10.13.15.16.18.)                        |                  |
|                |           |           |            |  | · 친환경백미밥<br>· 호박두부우렁된장국(5.6.18.)<br>· 숯불바베큐소스닭조림(5.6.12.13.15.18.)<br>· 취나물무침<br>· 오징어튀김/칠리소스(1.2.5.6.12.13.16.17.18.)<br>· 배추김치(9.13.)<br>· 스위트청포도 | · 친환경기장밥<br>· 조랭이떡국(1.)<br>· 카레두부조림<br>(2.5.6.10.12.13.16.18.)<br>· 오리훈제/머스타드(1.5.13.)<br>· 시금치들깨무침<br>· 배추김치(9.13.)<br>· 메이플딴칸파이<br>(1.2.5.6.13.14.) | · 햄야채볶음밥<br>(2.5.6.10.13.18.)<br>· 팽이버섯시소된장국(5.6.18.)<br>· 오이무침(5.6.)<br>· 등심탕수육/소스<br>(1.5.6.10.12.13.16.18.)<br>· 배추김치(9.13.)<br>· 짜먹는워터젤리(포도) | · 친환경현미밥<br>· 참치김치찌개<br>(9.13.18.)<br>· 상추겉절이(5.6.13.)<br>· 돈육떡볶음(5.6.10.)<br>· 삼치구이/갈릭디핑소스(1.2.5.6.13.)<br>· 깍두기(9.13.)<br>· 아이스망고         | · 양송이소프<br>(2.5.6.13.16.)<br>· 로제파스타<br>(1.2.5.6.12.13.16.18.)<br>· 양상추샐러드/청포도드레싱<br>(1.2.5.6.12.13.16.)<br>· 오곡치킨까스/머스타드(1.5.6.13.15.18.)<br>· 배추김치(9.13.)<br>· 던킨도넛(1.2.5.6.13.) | · 하이라이스<br>(1.2.5.6.10.12.13.16.)<br>· 쪽파계란국(1.)<br>· 마카로니샐러드<br>(1.5.6.13.)<br>· 리얼소시지바/머스타드(1.2.5.6.10.13.15.)<br>· 배추김치(9.13.)<br>· 요구르트(2.) |                  |
|                |           |           |            |  | · 친환경잡곡밥(5.)<br>· 미역들깨국<br>· 고춧잎나물<br>· 돈육야채볶음(5.6.10.)<br>· 고등어구이(5.6.7.13.)<br>· 배추김치(9.13.)  | · 친환경백미밥<br>· 꽃게탕(8.)<br>· 매추리알장조림<br>(1.5.6.13.)<br>· 콘치즈떡갈비구이<br>(1.2.5.6.10.13.15.16.)<br>· 배추김치(9.13.)<br>· 사과주스(5.13.)                           | · 친환경잡곡밥(5.)<br>· 얼큰북어국(13.)<br>· 울방개묵야채무침<br>(5.6.)<br>· 순살불닭볶음우동<br>(5.6.9.13.15.17.18.)<br>· 돈까스/소스<br>(1.5.6.10.12.13.18.)<br>· 배추김치(9.13.)  | · 친환경백미밥<br>· 물만두달걀국<br>(1.5.6.10.16.18.)<br>· 건새우시래기지짐<br>(5.6.9.13.18.)<br>· 단호박부추전(1.2.6.)<br>· 체다치즈쫄쫄함박/소스<br>(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) | · 친환경백미밥<br>· 버섯들깨국<br>· 건파래쪽파무침<br>· 돈사태고구마볶음<br>(5.6.10.)<br>· 새우볼/칠리소스<br>(1.5.6.9.12.13.16.18.)<br>· 배추김치(9.13.)   |   |                  |
|                |           |           |            |  | · 친환경잡곡밥(5.)<br>· 미역들깨국<br>· 고춧잎나물<br>· 돈육야채볶음(5.6.10.)<br>· 고등어구이(5.6.7.13.)<br>· 배추김치(9.13.)  | · 친환경백미밥<br>· 꽃게탕(8.)<br>· 매추리알장조림<br>(1.5.6.13.)<br>· 콘치즈떡갈비구이<br>(1.2.5.6.10.13.15.16.)<br>· 배추김치(9.13.)<br>· 사과주스(5.13.)                           | · 친환경잡곡밥(5.)<br>· 얼큰북어국(13.)<br>· 울방개묵야채무침<br>(5.6.)<br>· 순살불닭볶음우동<br>(5.6.9.13.15.17.18.)<br>· 돈까스/소스<br>(1.5.6.10.12.13.18.)<br>· 배추김치(9.13.)  | · 친환경백미밥<br>· 물만두달걀국<br>(1.5.6.10.16.18.)<br>· 건새우시래기지짐<br>(5.6.9.13.18.)<br>· 단호박부추전(1.2.6.)<br>· 체다치즈쫄쫄함박/소스<br>(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) | · 친환경백미밥<br>· 버섯들깨국<br>· 건파래쪽파무침<br>· 돈사태고구마볶음<br>(5.6.10.)<br>· 새우볼/칠리소스<br>(1.5.6.9.12.13.16.18.)<br>· 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          |
| 뱅장어/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/콩           |           |           |            |  | 국내산   | 국내산   | 국내산  | 국내산   | 국내산  | 국내산   | 국내산              |
| 다랑어            |           |           |            |  | 원양산   | 원양산   | 원양산  | 원양산   | 원양산  | 원양산   | 원양산              |
| 아귀             |           |           |            |  | 국내산   | 국내산   | 국내산  | 국내산   | 국내산  | 국내산   | 국내산              |
| 꾸꾸미            |           |           |            |  | 수입산(베트남)  | 수입산(베트남)  | 수입산(베트남)   | 수입산(베트남)  | 수입산(베트남)   | 수입산(베트남)  | 수입산(베트남)         |
| 비고             |           |           |            |  |   |   |  |   |  |   |                  |
| 영양소            | 평균<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 주평균<br>섭취량 |  | 영양량   | 영양량   | 영양량  | 영양량   | 영양량  | 영양량   | 영양량              |
| 에너지(kcal)      | 730.47    | 730.47    | 798.3      |  | 794.2   | 943.9   | 725.4  | 730.5   | 797.3  | 754.9   |                  |
| 탄수화물(g)        |           |           | 114.7      |  | 105.2   | 113.3   | 134.2  | 102.6   | 118.4  | 103.5   |                  |
| 단백질(g)         | 19.32     | 19.32     | 37.6       |  | 39.6  | 40.0  | 24.1   | 55.1  | 29.3   | 27.9  |                  |
| 지방(g)          |           |           | 22.5       |  | 24.3  | 40.2  | 10.5   | 12.6  | 25.0   | 25.4  |                  |
| 비타민 A(R.E)     | 151.78    | 219.41    | 217.3      |  | 190.7   | 317.7   | 139.2  | 253.7   | 185.3  | 130.2   |                  |
| 티아민(mg)        | 0.31      | 0.37      | 0.6        |  | 0.5   | 0.4   | 0.6  | 0.7   | 0.9  | 0.3   |                  |
| 리보플라빈(mg)      | 0.35      | 0.40      | 0.7        |  | 0.8   | 0.6   | 0.4  | 0.7   | 1.0  | 0.3   |                  |
| 비타민 C(mg)      | 26.57     | 33.40     | 23.5       |  | 15.6  | 44.6  | 26.8   | 16.0  | 14.7   | 24.1  |                  |
| 칼슘(mg)         | 231.97    | 266.21    | 245.7      |  | 428.4   | 143.6   | 360.2  | 96.3  | 200.0  | 97.6  |                  |
| 철분(mg)         | 3.65      | 4.63      | 5.8        |  | 8.2   | 6.0   | 2.2  | 4.8   | 7.7  | 2.6   |                  |

\* 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 ⑬야생산염 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑳갯