

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				05월 27일(월)	05월 28일(화)	05월 29일(수)	05월 30일(목)	05월 31일(금)		
				· 친환경백미밥 · 삼색수제비국 (1.5.6) · 미트볼야채조림 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) · 참치김치볶음 (5.6.9.13.16.18) · 불고기치즈브레드 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 깍두기(9)	· 친환경잡곡밥(5) · 얼큰닭무국(15) · 돈육속주볶음 (5.6.10.13.18) · 떡강정간소새우(1.5.6.9.12.13) · 배추김치(9) · 콘푸레이크/우유(2.5.6)	· 친환경백미밥 · 무채들깨국 · 연두부/양념장 (5.6.13) · 연근흑임자소스무침(1.5) · 용가리치킨너겟/머스타드 (1.2.5.6.13.15) · 배추김치(9)	· 친환경백미밥 · 소고기미역국 (5.6.16) · 닭날개간장조림(5.6.13.15.18) · 파래오징어까스/케첩 (1.5.6.12.17.18) · 배추김치(9) · 고단백두유(5)	· 해물짬뽕죽 (5.6.8.9.10.13.17) · 구운버섯샐러드(12) · 배추김치(9) · 초코칩스/우유 (2.5.6) · 떡먹는허니밀크케이크(1.2.5.6)		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	-0.4	835.4	846.9	633.2	682.6	640.3		
탄수화물(g)			53.6	114.7	120.3	83.5	83.3	80.2		
단백질(g)	19.32	19.32	17.3	30.0	46.9	21.5	39.4	17.5		
지방(g)			29.2	28.7	18.1	22.7	19.8	27.3		
비타민A(μ g RAE)	151.94	219.61	283.1	127.1	736.8	24.1	93.8	433.6		
티아민(mg)	0.31	0.37	0.9	0.5	2.2	0.7	0.4	0.5		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.7	0.6	1.2	0.3	0.4	0.8		
비타민C(mg)	26.70	33.40	31.5	20.3	58.2	11.0	26.3	41.7		
칼슘(mg)	234.00	267.00	246.3	315.5	229.2	96.6	261.7	328.3		
철분(mg)	3.70	4.70	2.7	2.2	4.2	2.2	2.6	2.5		

* 에너지는 권장섭취량의 $\pm 10\%$, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

★ 우리학교 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다. ★ 식단은 수급 상황에 따라 변동가능하오니 참고바랍니다.

1) 쌀, 잡곡 : 국내산친환경 2) 김치류(배추)/고춧가루 : 국내산 3) 콩/두부 : 국내산 4) 쇠고기/가공품 : 국내산(한우)/외국산(호주산) 5) 돼지고기/닭고기/오리고기/양고기(가공품포함) : 국내산 6) 다량어 : 원양산 7) 납치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뽕장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁챙이,전복,방어,부세(가공품포함) : 국내산 8) 낙지,꾸꾸미 : 베트남 9) 명태 : 러시아 10) 갈치 : 세네갈 11) 오징어/가공품 : 국내산/수입산

* 식재료 원산지(참고)

- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
- 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
- 5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				05월 27일(월)	05월 28일(화)	05월 29일(수)	05월 30일(목)	05월 31일(금)		
				· 친환경찰보리밥 · 시래기된장국(5.6) · 콩나물무침(5) · 단호박달볶음(5.6.13.15.18) · 오징어김치전(1.5.6.9.17) · 배추김치(9) · 아임리얼달기주스(13)	· 친환경찰흑미밥 · 두부호박된장찌개(5.6.9.16.17.18) · 비엔나케첩조림(2.5.6.10.12.15.16) · 돼지갈비감자찜(5.6.10.13.18) · 새송이부추초무침(5.6.13) · 배추김치(9) · 수제에그타르트(1.2.5.6)	· 비벼주는나물비빔밥(5.6) · 표고미역국 · 무생채(13) · 달걀후라이(1) · 너비아니구이/케첩(2.5.6.10.12.15.16.18) · 배추김치(9) · 식혜	· 친환경발아현미밥 · 매콤콩나물국(5) · 갯손나물(5.6) · 돈육야채볶음(5.6.10.13) · 햄전/케첩(1.2.5.6.10.12.15.16) · 배추김치(9) · 조각파인애플	· 추가밥 · 나가사끼짬뽕면(5.6.8.17.18) · 담섬부추장편(1.2.5.6.10.18) · 꼬들단무지무침 · 찹쌀탕수육/탕수소스(1.5.6.10.12.13.18) · 배추김치(9) · 마시는요구르트(사과)(2)		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	9.2	745.1	890.0	717.1	703.4	931.7		
탄수화물(g)			53.9	105.4	91.6	97.6	97.8	141.6		
단백질(g)	19.32	19.32	18.6	38.4	44.2	24.5	41.3	36.0		
지방(g)			27.4	17.7	37.9	24.3	15.3	25.4		
비타민A(μ g RAE)	151.94	219.61	193.6	316.4	146.7	206.9	181.4	116.8		
티아민(mg)	0.31	0.37	0.8	0.5	1.1	0.3	1.3	0.6		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.9	0.8	0.4	0.6	0.5		
비타민C(mg)	26.70	33.40	26.9	25.7	51.0	5.1	40.6	12.0		
칼슘(mg)	234.00	267.00	147.4	137.5	157.8	100.4	117.5	223.7		
철분(mg)	3.70	4.70	4.8	3.8	3.4	2.5	2.8	11.4		

* 에너지는 권장섭취량의 $\pm 10\%$, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

★ 우리학교 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다. ★ 식단은 수급 상황에 따라 변동가능하오니 참고바랍니다.

1) 쌀, 잡곡 : 국내산친환경 2) 김치류(배추)/고춧가루 : 국내산 3) 콩/두부 : 국내산 4) 쇠고기/가공품 : 국내산(한우)/외국산(호주산) 5) 돼지고기/닭고기/오리고기/양고기(가공품포함) : 국내산 6) 다량어 : 원양산 7) 넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뽕장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁챙이,전복,방어,부세(가공품포함) : 국내산 8) 낙지,꾸꾸미 : 베트남 9) 명태 : 러시아 10) 갈치 : 세네갈 11) 오징어/가공품 : 국내산/수입산

* 식재료 원산지(참고)

- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
- 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
- 5) 명태: 황태, 복어 등 건조한 것은 제외

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				05월 27일(월)	05월 28일(화)	05월 29일(수)	05월 30일(목)	05월 31일(금)		
				· 친환경잡곡밥 (5) · 미니우동국 (5.6) · 브로콜리땅콩 소스무침(1.4.5) · 돈사태고구마 볶음 (5.6.10.13.18) · 베이컨퀘사디 아 (1.2.5.6.10.12.13. 15.16.18) · 배추김치(9) · 곤약젤리(청포 도)	· 친환경백미밥 · 버섯된장국 (5.6) · 청경채사과겉 절이(5.6.13) · 오리훈제부추 볶음(5.6.13.18) · 치즈소시지바/ 머스타드 (1.2.5.6.10.12.13. 15.16) · 배추김치(9) · 아이스크림(월 드콘)(1.2.4.5.6)	· 친환경잡곡밥 (5) · 순살시래기감 자탕(10.13) · 그린비타민무 침 (2.5.6.12.13.15.1 6.18) · 숯불닭갈비 (2.5.6.12.13.15.1 6.18) · 갈치구이 · 배추김치(9)	· 친환경백미밥 · 치킨마크니커 리 (2.5.6.12.13.15.1 6.18) · 리코타치즈샐 러드(2.12) · 코코넛새우꼬 치/칠리소스 (6.8.9) · 갈릭난(2.5.6) · 배추김치(9) · 오렌지망고주 스(13)	· 친환경잡곡밥 (5) · 소고기무국 (13.16) · 열무된장무침 (5.6.13) · 갈비양념등심 돈까스 (1.2.5.6.10.12.16) · 삼치구이 · 배추김치(9)		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	10.7	911.0	896.6	796.5	775.3	665.0		
탄수화물(g)			51.2	129.3	98.3	90.9	118.6	78.3		
단백질(g)	19.32	19.32	19.0	40.6	34.0	57.8	28.4	30.1		
지방(g)			29.8	24.4	43.9	21.0	20.0	23.9		
비타민A(μ g RAE)	151.94	219.61	159.1	164.7	249.8	184.2	138.3	58.5		
티아민(mg)	0.31	0.37	0.8	1.4	0.7	0.9	0.8	0.2		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.8	0.9	0.7	0.2	0.2		
비타민C(mg)	26.70	33.40	61.0	33.8	198.8	16.1	49.4	6.8		
칼슘(mg)	234.00	267.00	191.7	190.8	191.6	187.3	206.8	182.2		
철분(mg)	3.70	4.70	3.3	3.8	3.6	4.8	1.8	2.4		

* 에너지는 권장섭취량의 $\pm 10\%$, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

★ 우리학교 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다. ★ 식단은 수급 상황에 따라 변동가능하오니 참고바랍니다.

1) 쌀, 잡곡 : 국내산친환경 2) 김치류(배추)/고춧가루 : 국내산 3) 콩/두부 : 국내산 4) 쇠고기/가공품 : 국내산(한우)/외국산(호주산) 5) 돼지고기/닭고기/오리고기/양고기(가공품포함) : 국내산 6) 다량어 : 원양산 7) 넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뽕장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁챙이,전복,방어,부세(가공품포함) : 국내산 8) 낙지,꾸꾸미 : 베트남 9) 명태 : 러시아 10) 갈치 : 세네갈 11) 오징어/가공품 : 국내산/수입산

* 식재료 원산지(참고)

1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)

2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 배추/열갈이배추/봄동배추

3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루

4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품

5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외