

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량	12월 18일(월)	12월 19일(화)	12월 20일(수)	12월 21일(목)	12월 22일(금)	12월 23일(토)	12월 24일(일)
	· 친환경백미밥 · 얼큰순두부국 (5) · 미트볼데리야 끼조림 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 두부담은찰도그롤 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 오레오오즈/우유(2.5.6)	· 친환경잡곡밥 (5) · 건새우미역국 (9) · 케이준샐러드 (1.5.6.15.18) · 매콤오리떡볶음(5.6.13.18) · 배추김치(9) · 꽃보다썹잉도넛(1.2.5.6)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 꽃맛샐러드 (1.5.6.8.13.18) · 한우버섯불고기(5.6.13.16.18) · 배추김치(9) · 포도야채주스 (13)	· 친환경잡곡밥 (5) · 열갈이된장국 (5.6) · 숯불바베큐닭볶음 (2.5.6.12.13.15.16.18) · 맛김 · 배추김치(9) · 메이플피칸파이(1.2.5.6.14)	· 친환경백미밥 · 얼큰소고기무국(16) · 연두부/양념장 (5.6.13) · 코코슈레드멘 초까스/소스 (1.2.5.6.10.13) · 불고기치즈브레드 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 배추김치(9)		

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	5.3	776.0	853.7	744.6	650.4	819.3		
탄수화물(g)			53.5	106.7	97.9	118.0	94.0	87.0		
단백질(g)	19.32	19.32	14.3	25.0	26.1	30.7	25.6	27.2		
지방(g)			32.2	27.8	38.3	11.0	18.0	39.5		
비타민A(μg RAE)	151.94	219.61	114.0	199.2	121.3	33.1	184.1	32.4		
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.8	0.4	0.2	0.5	0.6		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.7	1.5	0.5	0.5	0.5	0.5		
비타민C(mg)	26.70	33.40	17.6	49.1	7.5	6.9	19.1	5.4		
칼슘(mg)	234.00	267.00	178.3	237.8	92.8	154.3	113.2	293.2		
철분(mg)	3.70	4.70	3.0	3.8	2.9	3.2	2.5	2.8		

* 에너지는 권장섭취량의 ±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,우렁쉥이,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 찰쌀, 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				12월 18일(월)	12월 19일(화)	12월 20일(수)	12월 21일(목)	12월 22일(금)	12월 23일(토)	12월 24일(일)
				· 친환경발아현미밥 · 열무된장국 (5.6) · 과일샐러드 (1.5.12) · 치커리겉절이 (5.6.13) · 마라상귀 (1.2.4.5.6.10.15.16) · 배추김치(9) · 참깨바हु쿠헨 (5)	· 친환경차수수밥 · 갈비완자탕 (1.2.5.6.10.16) · 간장순살양념찜닭 (5.6.13.15.18) · 시래기나물 (5.6.13) · 오징어김치전 (1.5.6.9.17) · 깍두기(9) · 딸기	· 참치김치볶음밥 (5.6.9.13.16.18) · 유부된장국 (5.6) · 비엔나케첩조림 (2.5.6.10.12.15.16) · 오이부추무침 (13) · 돈마호크카츠/바베큐소스 (5.6.10.12.13.16) · 석박지(9) · 떠먹는요플레 토핑(2)	· 친환경찰흑미밥 · 맑은미역국 (5.6) · 상추/쌈장 (4.5.6) · 쫄면야채무침 (5.6.13) · 훈제삼겹구이 (2.5.6.10) · 배추김치(9) · 레드그린통카롱(1.2.5.6)	· 블랙타이거새우로제파스타 (1.2.5.6.9.12.13.15.16.18) · 양송이소프 (2.5.6.13.16) · 오이피클 · 방울토마토보코치니샐러드 (2.12.13) · 버터갈릭감자튀김 (1.2.5.6.13.16) · 배추김치(9) · 크리스마스케이크 (1.2.5.6.10.13)		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	9.5	749.4	774.9	817.8	772.7	885.0		
탄수화물(g)			54.2	104.3	120.8	86.7	117.5	112.6		
단백질(g)	19.32	19.32	18.3	23.0	39.7	50.5	45.7	24.3		
지방(g)			27.5	27.9	13.6	30.2	12.4	38.1		
비타민A(μg RAE)	151.94	219.61	179.9	171.2	119.9	194.3	149.5	264.5		
티아민(mg)	0.31	0.37	0.8	0.5	0.4	1.1	1.0	1.0		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.6	0.5	0.8	0.3	0.5		
비타민C(mg)	26.70	33.40	30.3	22.4	60.7	42.5	8.6	17.3		
칼슘(mg)	234.00	267.00	235.9	340.4	116.8	292.8	97.0	332.3		
철분(mg)	3.70	4.70	3.7	5.4	3.5	3.2	2.9	3.3		

* 에너지는 권장섭취량의 ±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,우렁쉥이,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 찰쌀, 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, 북어 등 건조한 것은 제외

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				12월 18일(월)	12월 19일(화)	12월 20일(수)	12월 21일(목)	12월 22일(금)	12월 23일(토)	12월 24일(일)
				· 친환경잡곡밥(5) · 오징어무국(17) · 달걀장조림(1.5.6.13) · 근대나물(13) · 고구마등심돈까스/소스(1.5.6.10.11) · 배추김치(9) · 따옴오가닉주스(13)	· 친환경백미밥 · 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.16) · 도토리묵/양념장(5.6.13) · 돈육야채볶음(5.6.10.13) · 오븐치즈라자냐(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 깍두기(9) · 플레도르쇼콜라아이스크림(1.2.5)	· 친환경잡곡밥(5) · 매콤어묵국(1.5.6) · 오리훈제/머스타드(1.5.6.13) · 무생채(13) · 바삭한치킨너겟/케첩(1.2.5.6.13.15) · 배추김치(9) · 수제솔티드카라멜과배기(2.6)	· 친환경백미밥 · 맑은콩나물북어국(5) · 돼지갈비떡찜(5.6.10.13) · 참나물된장무침(5.6.13) · 고구마치즈그라탕(1.2.5.13) · 배추김치(9) · 수제에그타르트(1.2.5.6)			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	8.6	747.4	866.6	810.4	747.5			
탄수화물(g)			48.9	85.8	116.6	87.3	93.4			
단백질(g)	19.32	19.32	16.1	26.5	36.7	34.0	29.2			
지방(g)			35.0	31.4	28.8	35.1	26.8			
비타민A(μg RAE)	151.94	219.61	138.5	93.5	264.8	65.0	130.7			
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.2	0.8	0.5	0.6			
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.5	0.9	0.4	0.5			
비타민C(mg)	26.70	33.40	62.1	61.8	18.1	163.0	5.6			
칼슘(mg)	234.00	267.00	145.5	90.9	266.8	66.9	157.4			
철분(mg)	3.70	4.70	2.7	3.0	2.7	3.2	1.9			

* 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,조피불락,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 찰쌀, 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, 북어 등 건조한 것은 제외