

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				07월 21일(월)	07월 22일(화)	07월 23일(수)	07월 24일(목)	07월 25일(금)	07월 26일(토)	07월 27일(일)
				· 친환경백미밥 · 열큰버섯국 · 간장순살닭볶음(5.6.13.15.18) · 고추장알어묵볶음(1.5.6.13) · 야채달걀말이(1) · 배추김치(9)	· 해물짬뽕죽(5.6.9.13.17.18) · 배추김치(9) · 그릭요거트/블루베리잼(2.13) · 멜론 · 한라봉롤케이크(1.2.5.6)	· 친환경백미밥 · 북어달걀국(1) · 미트볼야채조림 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) · 온두부(5) · 참치김치볶음(5.6.9.13.16.18) · 깍두기(9)				
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	-8.3	715.2	604.5	690.1				
탄수화물(g)			57.6	92.0	122.4	73.7				
단백질(g)	19.78	19.78	18.8	45.8	15.5	32.7				
지방(g)			23.6	17.1	6.6	28.9				
비타민A( $\mu$ g RAE)	151.58	219.14	120.6	214.3	32.4	115.1				
티아민(mg)	0.30	0.37	0.4	0.4	0.4	0.3				
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.5	0.7	0.2	0.5				
비타민C(mg)	26.55	33.40	7.9	3.9	5.4	14.3				
칼슘(mg)	231.13	265.58	118.0	102.3	91.1	160.7				
철분(mg)	3.65	4.65	3.1	3.7	2.3	3.4				

\* 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) 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/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				07월 21일(월)	07월 22일(화)	07월 23일(수)	07월 24일(목)	07월 25일(금)	07월 26일(토)	07월 27일(일)
				· 친환경찰현미밥 · 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.16) · 상추겉절이 (5.6.13) · 돈육야채볶음 (5.6.10.13.18) · 바사삭나초치킨너겟 (1.2.5.6.8.12.15) · 깍두기(9) · 배스킨라빈스 아이스크림(1.2.5)	· 새우달걀굴소스볶음밥 (1.5.6.9.13.18) · 미역미소된장국(5.6) · 양배추샐러드 (1.2.5.11.12) · 고구마프라이(2) · 오븐갈릭반마리치킨(5.6.15.16) · 배추김치(9) · 떠먹는요구르트(복숭아)(2)					
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	16.7	865.9	839.7					
탄수화물(g)			42.8	98.6	83.0					
단백질(g)	19.78	19.78	21.3	38.5	51.7					
지방(g)			35.9	35.9	31.9					
비타민A( $\mu$ g RAE)	151.58	219.14	227.3	244.3	210.3					
티아민(mg)	0.30	0.37	0.7	1.0	0.5					
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.6	0.7					
비타민C(mg)	26.55	33.40	18.2	21.6	14.8					
칼슘(mg)	231.13	265.58	182.8	156.9	208.7					
철분(mg)	3.65	4.65	3.1	2.6	3.6					

\* 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.계, 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 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, 복어 등 건조한 것은 제외

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				07월 21일(월)	07월 22일(화)	07월 23일(수)	07월 24일(목)	07월 25일(금)	07월 26일(토)	07월 27일(일)
				· 친환경잡곡밥 (5) · 열갈이된장국 (5.6) · 땅콩막국수야 채무침 (3.4.5.6.13) · 파리고추멸치 볶음(5.6.13) · 경양식돈까스/ 소스(1.2.5.6.10) · 깍두기(9) · 소금우유구름 동카롱(1.2.6)	· 친환경백미밥 · 맑은한우샤브 샤브국(5.6.16) · 미나리초무침 (5.6.13) · 돈육떡볶음 (5.6.10.13.18) · 콤비네이션피 자브리토 (2.5.6.10.12.15.1 6) · 배추김치(9)					
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	26.1	998.3	843.9					
탄수화물(g)			50.9	119.4	115.3					
단백질(g)	19.78	19.78	16.1	25.7	48.7					
지방(g)			33.0	46.6	21.0					
비타민A( $\mu$ g RAE)	151.58	219.14	135.3	142.3	128.3					
티아민(mg)	0.30	0.37	0.8	0.4	1.3					
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.5	0.8					
비타민C(mg)	26.55	33.40	16.7	17.5	15.9					
칼슘(mg)	231.13	265.58	284.3	216.6	351.9					
철분(mg)	3.65	4.65	3.4	3.8	3.0					

\* 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,우렁쉥이,전복,방어,부세(가공품포함) : 국내산 8) 낙지,쭈꾸미 : 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