

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				03월 03일(월)	03월 04일(화)	03월 05일(수)	03월 06일(목)	03월 07일(금)	03월 08일(토)	03월 09일(일)
					· 친환경백미밥 · 건새우미역국(9) · 알파벳미니돈까스/케첩(1.2.5.6.10.12.16) · 맛김 · 밥에싸먹는햄(1.2.5.6.10.15.16) · 배추김치(9) · 시리얼/우유(2.5.6)	· 친환경백미밥 · 얼큰김치국(9) · 간장양념돼지등심불고기(5.6.10) · 두부달걀전/양념장(1.5.6.13) · 깍두기(9) · 방울토마토(12)	· 친환경백미밥 · 단호박죽 · 메추리알곤약조림(1.5.6.13) · 매콤달걀개구이(2.5.6.12.13.15.18) · 배추김치(9) · 소프트치즈케이크(1.2.5.6)	· 친환경백미밥 · 감자들깨국 · 간장돼지불고기(5.6.10.13.18) · 느타리버섯볶음 · 콩비네이션피자브리토(2.5.6.10.12.15.16) · 배추김치(9)	· 친환경백미밥 · 떡만두국(1.5.6.10.16.18) · 고사리나물 · 달걀카레볶음(2.5.6.12.13.15.16.18) · 햄전/케첩(1.2.5.6.10.12.15.16) · 배추김치(9)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	6.9		815.1	618.2	898.2	792.6	702.2	
탄수화물(g)			49.0		90.2	77.9	105.6	105.3	89.0	
단백질(g)	19.78	19.78	18.5		23.2	27.7	44.9	47.6	41.0	
지방(g)			32.5		39.0	21.5	31.7	19.8	19.0	
비타민A(μg RAE)	151.58	219.14	352.1		720.0	117.9	529.6	41.0	104.0	
티아민(mg)	0.30	0.37	0.9		1.6	0.3	0.5	1.3	0.8	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.8		1.1	0.6	0.9	0.7	0.3	
비타민C(mg)	26.55	33.40	29.1		71.0	17.3	16.2	12.0	11.1	
칼슘(mg)	231.13	265.58	208.3		208.9	127.0	164.7	332.8	75.5	
철분(mg)	3.65	4.65	3.8		4.1	4.5	3.8	2.8	3.8	

\* 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.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, 북어 등 건조한 것은 제외

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량	03월 03일(월)	03월 04일(화)	03월 05일(수)	03월 06일(목)	03월 07일(금)	03월 08일(토)	03월 09일(일)
		· 친환경기장밥 · 소고기무국 (13.16) · 근대나물(13) · 돈육야채볶음 (5.6.10.13.18) · 바사삭나초치킨너겟 (1.2.5.6.8.12.15) · 깍두기(9) · 푸른뽕초코케이크 (1.2.5.6.10.13)	· 참치김치볶음밥 (5.6.9.13.16.18) · 유부된장국 (5.6) · 야채달걀찜 (1.2.5.6.18) · 마늘쫄초무침 (5.6.13) · 치즈소시지바/머스타드 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 배추김치(9) · 떡먹는요구르트(딸기)(2)	· 친환경발아현미밥 · 순살시래기감자탕(10.13) · 간장어묵볶음 (2.5.6.8.12.13.16) · 콩나물무침(5) · 경양식돈까스/소스(1.2.5.6.10) · 배추김치(9) · 찜어먹는스트링치즈(2)	· 친환경찰보리밥 · 해물짬뽕국 (5.6.17.18) · 달걀갈조림 (1.5.6.13) · 냉이된장무침 (5.6.13) · 정통함박스테이크/소스 (1.2.5.6.10.11.12.16) · 배추김치(9) · 아망추(11)	· 친환경백미밥 · 감자옹심이국 (17) · 배추무침 · 감자채볶음 · 너비아니구이/케첩 (2.5.6.10.12.15.16.18) · 깍두기(9)	

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	11.2		783.8	772.5	874.3	818.3	521.9	
탄수화물(g)			48.2		91.3	83.2	87.2	126.0	81.7	
단백질(g)	19.78	19.78	18.6		43.6	35.8	33.7	36.8	14.7	
지방(g)			33.2		25.9	32.7	42.9	17.4	14.6	
비타민A( $\mu$ g RAE)	151.58	219.14	170.5		108.2	226.8	163.3	183.8	42.8	
티아민(mg)	0.30	0.37	0.8		1.2	0.9	0.5	0.4	0.2	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6		0.4	1.0	0.5	0.7	0.1	
비타민C(mg)	26.55	33.40	25.2		14.1	47.1	7.1	32.7	13.8	
칼슘(mg)	231.13	265.58	194.7		67.7	289.8	240.1	181.2	36.3	
철분(mg)	3.65	4.65	4.6		2.8	4.1	4.1	7.5	1.0	

\* 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.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,우렁쟁이,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 등에서 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				03월 03일(월)	03월 04일(화)	03월 05일(수)	03월 06일(목)	03월 07일(금)	03월 08일(토)	03월 09일(일)
					· 친환경백미밥 · 시래기된장국 (5.6) · 눈꽃치즈닭갈비 (2.5.6.13.15.18) · 애느타리버섯 부추볶음(5.6.18) · 감자버터구이 (2.13) · 배추김치(9) · 리얼초코프레첼(2.5.6)	· 친환경잡곡밥 (5) · 맑은한우샤브샤브국(5.6.16) · 마파두부 (5.6.10.18) · 돈육겉잎볶음 (5.6.10.13.18) · 호박나물 · 배추김치(9)	· 짜장라이스 (5.6.10.13.16) · 근대된장국 (5.6) · 반달단무지 · 매콤돈육강정 (1.2.5.6.10.12.13) · 흑임자크리스피햇도그 (1.2.5.6.10.12.16) · 배추김치(9) · 뽀로로요구르트(2)	· 친환경잡곡밥 (5) · 맑은콩나물국 (5) · 세발나물초무침(5.6.13) · 매콤오리야채볶음(5.6.13.18) · 갈치구이 · 배추김치(9)		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	9.3		759.0	693.2	983.4	757.9		
탄수화물(g)			56.4		115.7	88.7	157.8	83.8		
단백질(g)	19.78	19.78	19.7		39.1	46.5	35.7	34.3		
지방(g)			24.0		15.1	16.6	23.1	29.4		
비타민A(μg RAE)	151.58	219.14	159.6		194.8	215.5	107.6	120.6		
티아민(mg)	0.30	0.37	0.8		0.6	1.2	0.8	0.5		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.7		0.6	0.8	0.6	0.7		
비타민C(mg)	26.55	33.40	25.7		15.6	32.5	43.1	11.7		
칼슘(mg)	231.13	265.58	191.6		158.7	162.2	342.6	102.9		
철분(mg)	3.65	4.65	5.3		3.8	4.2	9.8	3.4		

\* 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,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, 북어 등 건조한 것은 제외