

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				04월 14일(월)	04월 15일(화)	04월 16일(수)	04월 17일(목)	04월 18일(금)	04월 19일(토)	04월 20일(일)
				· 친환경백미밥 · 얼큰김치국(9) · 마파두부 (5.6.10.18) · 맛살달걀찜 (1.2.5.6.18) · 짬두기(9) · 초코칩스/우유 (2.5.6)	· 친환경잡곡밥 (5) · 누룽지 · 간장깻잎지 (5.6) · 도토리묵야채 무침(5.6.13) · 간장양념돼지 등심불고기 (5.6.10) · 배추김치(9) · 우리밀초코카 스테라(1.2.5.6)	· 소고기야채죽 (16) · 배추김치(9) · 방울토마토(12) · 콘푸레이크/우 유(2.5.6) · 에그베이컨토 스트(1.2.5.6.10)	· 친환경백미밥 · 연두부맑은국 (5) · 메추리알곤약 조림(1.5.6.13) · 돈육숙주볶음 (5.6.10.13.18) · 배추김치(9) · 아몬드후레이 크/우유(2.5.6)	· 친환경잡곡밥 (5) · 매콤어묵국 (1.5.6) · 오이부추무침 (13) · 매콤달걀개구 이 (2.5.6.12.13.15.1 8) · 남도떡갈비/케 첩 (5.6.10.12.15.16. 18) · 배추김치(9) · 초콜릿두유(5)	· 친환경백미밥 · 얼갈이된장국 (5.6) · 산적데리야끼조 림 (2.5.6.10.12.13.1 5.16.18) · 진미채조림 (5.6.13.17) · 하트치즈연어까 스/타르소스 (1.2.5.6) · 배추김치(9)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	2.2	725.3	653.1	728.2	728.0	898.3	640.0	
탄수화물(g)			53.3	96.4	107.9	94.0	91.6	100.5	81.9	
단백질(g)	19.78	19.78	18.3	35.2	21.5	27.8	44.2	39.7	25.5	
지방(g)			28.4	21.0	14.2	25.5	18.6	36.8	22.2	
비타민A(μ g RAE)	151.58	219.14	381.5	439.3	135.7	818.5	408.5	105.2	62.0	
티아민(mg)	0.30	0.37	1.1	0.7	0.3	1.7	1.4	1.4	0.2	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.9	1.3	0.3	1.3	1.2	0.5	0.2	
비타민C(mg)	26.55	33.40	38.9	45.4	9.3	76.5	37.2	25.8	12.3	
칼슘(mg)	231.13	265.58	265.2	417.7	137.8	217.7	269.7	282.8	135.2	
철분(mg)	3.65	4.65	4.7	6.3	4.0	4.9	4.2	4.3	1.6	

* 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.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				04월 14일(월)	04월 15일(화)	04월 16일(수)	04월 17일(목)	04월 18일(금)	04월 19일(토)	04월 20일(일)
				· 짜장라이스 (5.6.10.13.16) · 쪽파달걀국(1) · 반달단무지 · 등심탕수육/탕 수소스 (1.5.6.10.12.13.18) · 배추김치(9) · 리얼블랙레이크 (1.2.5.6.10.13)	· 친환경찰보리 밥 · 돈육김치찌개 (5.6.9.10.13) · 세발나물초무 침(5.6.13) · 두부달걀전/양 념장(1.5.6.13) · 정통함박스테 이크/소스 (1.2.3.4.5.6.7.8.9. 10.11.12.15.16) · 깍두기(9) · 수제코코팜애 플망고라떼(2)	· 추가밥 · 꼬치어묵우동 (2.5.6.8.12.16) · 매콤오이초무 침(5.6.13) · 소떡소떡/양념 소스 (1.2.5.6.10.16.18) · 치킨직화스테 이크 (1.2.5.6.12.15.16) · 배추김치(9) · 조각파인애플	· 친환경백미밥 · 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.16) · 간장순살양념 찜닭 (5.6.13.15.18) · 상추겉절이 (5.6.13) · 돈육김치전 (1.5.6.9.10.13) · 열무김치(9) · 마시는요구르 트(사과)(2)	· 친환경찰흑미 밥 · 나주곰탕 (1.5.6.16) · 쪽파무침 · 매콤제육볶음 (5.6.10.13.18) · 감자크로켓/케 첩(2.5.6.10.12) · 깍두기(9) · 르뱅애플잼쿠 키(1.2.5.6)	· 친환경백미밥 · 매콤콩나물국 (5) · 시금치들깨무침 · 달걀자볶음 (5.6.13.15.18) · 비엔나야채볶음 (10.16) · 배추김치(9)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	10.0	771.0	851.8	793.9	837.9	763.0	747.2	
탄수화물(g)			56.7	114.1	113.0	127.6	107.4	100.3	77.7	
단백질(g)	19.78	19.78	17.6	28.0	37.1	26.2	44.6	38.6	42.9	
지방(g)			25.7	21.6	27.1	19.0	24.1	21.7	28.1	
비타민A(μ g RAE)	151.58	219.14	145.0	104.1	164.3	97.4	163.7	195.7	248.1	
티아민(mg)	0.30	0.37	1.0	0.7	2.3	0.3	0.5	1.0	0.7	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.5	0.4	0.8	0.2	0.8	0.4	0.7	
비타민C(mg)	26.55	33.40	22.3	34.9	7.5	27.5	22.7	18.7	48.0	
칼슘(mg)	231.13	265.58	183.6	192.3	330.5	97.8	217.9	79.3	103.9	
철분(mg)	3.65	4.65	4.1	8.3	4.2	1.7	3.0	2.9	3.3	

* 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,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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				04월 14일(월)	04월 15일(화)	04월 16일(수)	04월 17일(목)	04월 18일(금)	04월 19일(토)	04월 20일(일)
				· 친환경잡곡밥 (5) · 열무된장국 (5.6) · 연근조림 (5.6.13) · 빼없는닭갈비 (5.6.13.15.18) · 동그랑땡전 (1.2.5.6.10.12.15.16) · 배추김치(9) · 옥수수크림찐쌀떡	· 친환경백미밥 · 새알만두달걀국 (1.5.6.10.15.16.18) · 돈육찐스테이크 (1.2.5.6.10.12.16) · 애호박새우젓볶음(9) · 해물볶음우동 (5.6.9.13.17.18) · 배추김치(9) · 초코필링츄러스(1.2.5.6)	· 친환경잡곡밥 (5) · 청경채된장국 (5.6) · 브로콜리땅콩소스무침(1.4.5) · 어묵잡채 (2.5.6.8.12.13.16) · 블랙알리오치킨 (1.2.4.5.6.8.13.15.16) · 배추김치(9)	· 치즈닭갈비구운주먹밥 (1.2.5.6.10) · 가쓰오유부장국(5.6) · 찰순대찜/깨소금 (2.5.6.10.13.16) · 매콤떡볶이 (1.2.5.6.12.13.16.18) · 김말이튀김 (1.5.6.16) · 배추김치(9) · 주시쿨(11.12)	· 친환경백미밥 · 미역들깨국 · 돈육주꾸미볶음(5.6.10.13.18) · 새송이버섯볶음 · 치킨텐더/머스타드 (1.2.5.6.13.15.16) · 배추김치(9)		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	7.4	787.6	932.8	656.3	864.3	681.5		
탄수화물(g)			61.4	117.6	138.0	101.2	161.7	78.1		
단백질(g)	19.78	19.78	17.6	38.9	43.4	23.7	20.0	45.1		
지방(g)			21.0	16.9	20.4	17.3	16.1	20.2		
비타민A(μ g RAE)	151.58	219.14	133.0	156.5	139.7	56.5	214.6	97.7		
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	0.7	0.9	0.2	0.4	1.0		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.5	0.6	0.7	0.3	0.6	0.5		
비타민C(mg)	26.55	33.40	19.8	16.6	23.1	21.3	30.1	7.7		
칼슘(mg)	231.13	265.58	145.9	147.1	134.2	129.0	207.9	111.4		
철분(mg)	3.65	4.65	5.8	3.7	3.3	2.9	16.1	3.1		

* 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