

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				07월 07일(월)	07월 08일(화)	07월 09일(수)	07월 10일(목)	07월 11일(금)	07월 12일(토)	07월 13일(일)
				· 친환경백미밥 · 열무된장국 (5.6) · 양배추찜/쌈장 (4.5.6) · 매콤오리야채 볶음(5.6.13.18) · 오징어문어향 바/머스타드 (1.5.6.13.17) · 배추김치(9)	· 참치야채죽 (5.16.18) · 배추김치(9) · 콘푸레이크/우 유(2.5.6) · 바나나 · 치즈머핀 (1.2.5.6)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 메추리알장조 림(1.5.6.13) · 미니돈까스/케 첩 (1.5.6.10.12.16) · 배추김치(9) · 끼리답앤크런 치(플레 인)(1.2.5.6)	· 친환경잡곡밥 (5) · 단호박죽 · 소시지브로콜 리볶음 (2.5.6.10.16) · 매콤닭봉그릴 구이 (2.5.6.12.13.15.1 8) · 배추김치(9) · 아몬드후레이 크/우유(2.5.6)	· 친환경백미밥 · 맑은콩나물국 (5) · 매콤제육볶음 (5.6.10.13.18) · 호박나물 · 배추김치(9) · 플라워파이/슈 가파우더 (1.2.5.6.13)	· 친환경백미밥 · 건새우아욱된장 국(5.6.9) · 간장오리불고기 (5.6.13.18) · 파래김자반 · 배추김치(9) · 시리얼/우유 (2.5.6)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	6.7	802.4	661.7	923.3	880.8	628.4	851.9	
탄수화물(g)			53.1	103.7	102.6	99.2	116.4	90.5	113.2	
단백질(g)	19.78	19.78	14.8	32.8	15.2	23.6	36.6	34.2	26.8	
지방(g)			32.1	27.4	21.8	46.5	29.2	12.8	30.6	
비타민A(μ g RAE)	151.58	219.14	317.6	135.2	698.0	163.3	472.8	118.7	811.0	
티아민(mg)	0.30	0.37	1.4	3.8	1.5	0.3	0.6	1.0	1.6	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.7	0.8	1.0	0.5	0.8	0.4	1.5	
비타민C(mg)	26.55	33.40	29.0	22.1	62.2	3.3	46.4	10.9	67.3	
칼슘(mg)	231.13	265.58	129.8	143.8	170.5	80.1	183.6	70.9	269.1	
철분(mg)	3.65	4.65	3.1	3.3	2.9	3.2	2.7	3.3	6.3	

* 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.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,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/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 07일(월)	07월 08일(화)	07월 09일(수)	07월 10일(목)	07월 11일(금)	07월 12일(토)	07월 13일(일)
				· 친환경찰보리밥 · 맑은미역국 (5.6) · 청경채겉절이 (5.6.13) · 돈육잡채 (5.6.10.13) · 오븐고구마치즈블럭카츠/소스 (5.6.10.11) · 배추김치(9) · 젤리(리치)	· 친환경찰아현미밥 · 근대된장국 (5.6) · 목은지닭찜 (5.6.9.13.15.18) · 연두부/양념장 (5.6.13) · 부추겉절이 (5.6.13) · 깍두기(9) · 메이플피칸파이(1.2.5.6.14)	· 날치알김치볶음밥(5.6.9.13.18) · 연두부맑은국 (5) · 매콤오이초무침(5.6.13) · 동그랑땡전 (1.2.5.6.10.12.15.16) · 순살치킨/양념소스 (5.6.13) · 연무김치(9) · 임실딸기요거트(2)	· 친환경찰흑미밥 · 참치김치찌개 (5.6.9.13.16.18) · 달걀장조림 (1.5.6.13) · 돼지훈제야채찜(5.6.10.13.18) · 참나물무침 · 깍두기(9) · 모듬컵과일	· 추가밥 · 메밀냉소바 (3.5.6.13) · 무말랭이무침 (5.6.13) · 바삭고기만두 (1.2.5.6.8.10.16.18) · 한돈육전/파채 (1.5.6.10.13) · 배추김치(9) · 구슬톡톡아이스크림(2)	· 친환경백미밥 · 순두부찌개 (5.6.16.18) · 양파부추겨자무침(1.5.6.10.13.16) · 돈육깻잎볶음 (5.6.10.13.18) · 치즈퐁은햄구이/케첩 (1.2.5.6.10.12.16) · 배추김치(9)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	8.8	796.6	736.2	824.1	717.1	899.9	676.6	
탄수화물(g)			54.1	100.1	94.8	104.7	93.0	142.0	78.6	
단백질(g)	19.78	19.78	16.2	21.1	35.1	38.6	33.7	31.5	43.4	
지방(g)			29.7	33.5	22.3	27.5	23.6	23.2	20.6	
비타민A(μg RAE)	151.58	219.14	154.1	177.5	218.9	142.6	95.9	135.3	148.9	
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	0.4	0.9	0.6	0.3	0.6	1.4	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.7	0.3	0.8	1.0	0.7	0.8	0.6	
비타민C(mg)	26.55	33.40	13.9	15.7	7.2	19.2	14.4	13.0	31.0	
칼슘(mg)	231.13	265.58	162.8	104.0	133.6	181.2	118.7	276.5	114.0	
철분(mg)	3.65	4.65	4.4	3.5	3.6	4.4	3.6	7.1	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 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				07월 07일(월)	07월 08일(화)	07월 09일(수)	07월 10일(목)	07월 11일(금)	07월 12일(토)	07월 13일(일)
				· 친환경잡곡밥 (5) · 마라탕 (1.2.4.5.6.10.13.15.16.18) · 간장무채장아찌 · 망고샐러드 (1.2.5.6) · 허니간장순살치킨(1.4.5.6.15) · 배추김치(9) · 주시콜(11.12)	· 친환경백미밥 · 순살시래기감자탕(10.13) · 마늘쫄초무침 (5.6.13) · 매콤돈육버섯볶음 (5.6.10.13.18) · 삼치구이 · 배추김치(9) · 짜먹는요구르트(2)	· 친환경잡곡밥 (5) · 새알만두달걀국 (1.5.6.10.15.16.18) · 시금치나물 · 닭감자볶음 (5.6.13.15.18) · 통살오징어튀김/탕수소스 (5.6.12.13.17.18) · 배추김치(9)	· 친환경백미밥 · 옥수수스프 (2.5.6.13.16) · 오이피클 · 베이컨감자샐러드(1.5.10.13) · 통등심돈까스/소스 (1.5.6.10.11.12.16) · 배추김치(9) · 스위트샤인머스캣주스	· 친환경잡곡밥 (5) · 모듬버섯무국 · 감자채볶음 · 갈치구이 · 어니언치킨브레스트 (1.2.5.13.15) · 배추김치(9)		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	8.5	840.5	766.0	808.6	916.5	632.6		
탄수화물(g)			53.9	128.1	88.6	113.6	111.4	87.8		
단백질(g)	19.78	19.78	19.6	27.4	59.7	41.2	16.5	47.5		
지방(g)			26.5	25.7	17.7	19.6	44.2	8.7		
비타민A(μ g RAE)	151.58	219.14	139.1	183.0	178.5	254.7	36.2	43.0		
티아민(mg)	0.30	0.37	1.7	0.6	1.6	0.5	5.1	0.6		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.5	0.9	0.9	0.3	0.3		
비타민C(mg)	26.55	33.40	22.6	47.2	16.7	22.2	14.5	12.5		
칼슘(mg)	231.13	265.58	130.6	133.6	191.2	90.9	154.6	82.7		
철분(mg)	3.65	4.65	3.9	4.9	4.1	5.4	2.4	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) 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