

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량	10월 11일(월)	10월 12일(화)	10월 13일(수)	10월 14일(목)	10월 15일(금)	10월 16일(토)	10월 17일(일)	
	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 떡갈비파인조림 (2.5.6.10.13.15.16.18.) · 팝콘치킨샐러드 (1.2.5.6.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 아몬드후레이크/우유 (2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 연두부맑은국(5.) · 알어묵볶음 (1.5.6.13.16.) · 버섯잡채 (5.6.8.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 감자샐러드샌드위치 (1.2.5.6.13.)	· 참치야채죽(13.) · 피자토스트 (1.2.5.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 방울토마토(12.) · 초코칩스/우유 (2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 오징어무국(17.) · 우영조림(5.6.) · 오리버섯볶음 · 콘치즈구이(1.2.5.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 흑임자깨죽 · 치즈그릴비엔나볶음 (1.2.6.10.15.) · 달걀데리야끼볶음 (5.6.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 미니슈크림파이 (1.2.5.6.13.)			
	· 친환경백미밥 · 매풀어묵국 (1.5.6.13.16.) · 배추무침 · 돈육야채볶음(5.6.10.) · 고등어구이(5.6.7.13.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 김치새알만두국 (1.5.6.9.10.13.16.18.) · 중화풍순살닭볶음 (5.6.8.13.15.18.) · 숙주맛살무침 (1.5.6.13.) · 코코넛새우까스/타르 소스 (1.2.5.6.9.13.16.18.) · 총각김치(9.13.) · 포켓스트링치즈(2.)	· 추가밥 · 잔치국수/양념장 (5.6.9.13.18.) · 호박나물(9.13.) · 고기찜만두 (1.5.6.10.16.18.) · 빙글빙글소시지/치즈 시즈닝 (1.2.5.6.9.10.15.16.18.) · 배추겉절이(9.13.) · 키워사과주스(5.13.)	· 친환경흑미밥 · 열갈이된장국(5.6.18.) · 계란장조림(1.5.6.13.) · 양념깎말지(13.18.) · 매풀까르보순살찜닭 (2.5.6.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 청포도플리도(5.)	· 나시고랭볶음밥 (1.5.6.9.12.13.16.18.) · 팽이버섯미소된장국 (5.6.18.) · 오이무침(5.6.) · 체다치즈속속함박/소 스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 미니크로플/메이플시 럽(1.2.5.6.)			
	· 친환경잡곡밥(5.) · 햄두부찌개 (2.5.6.9.10.13.15.16.18.) · 비빔야채만두 (1.5.6.10.15.16.18.) · 참나물된장무침 · 오징어떡볶음(13.17.) · 배추김치(9.13.)	· 짜장라이스 (5.6.10.13.16.) · 부추달걀국(1.) · 단무지무침 · 고추치킨탕수육/소스 (1.5.6.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 요구르트(2.)	· 친환경백미밥 · 얼큰김치국(9.13.18.) · 고구마생크림샐러드 (1.2.5.13.) · 간장양념돼지등심볼 고기(2.10.13.18.) · 느타리버섯들깨볶음 · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 열무된장국(5.6.18.) · 취나물무침 · 돈사태야채볶음 (5.6.10.) · 고구마퓨르스맛탕 (1.2.5.6.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 바지락무국(18.) · 마늘쫄볶음 (5.6.13.18.) · 오리훈제콩나물볶음 (5.13.) · 동그랑땡전 (1.2.5.6.10.12.15.16.) · 배추김치(9.13.)			

식재료	원산지						
쌀	국내산						
김치류/고춧가루	국내산/국내산						
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/수입산(호주산)						
돼지고기/가공품	국내산/국내산						
닭고기/가공품	국내산/국내산						
오리고기/가공품	국내산/국내산						
뱅장어/가공품	국내산						
낙지/가공품	수입산(베트남)						
명태/가공품	수입산(러시아)						
고등어/가공품	국내산						
갈치/가공품	수입산(세네갈)						
오징어/가공품	국내산/수입산						
꽃게/가공품	국내산						
두부/콩	국내산						
다량어	원양산						
아귀	국내산						
쭈꾸미	수입산(베트남)						
비고							

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	4.8	737.6	790.5	765.3	731.9	801.7	
탄수화물(g)			58.1	88.7	108.4	111.8	122.0	107.7	
단백질(g)	19.32	19.32	19.5	41.0	41.8	20.2	37.6	39.6	
지방(g)			22.4	24.3	21.4	13.5	9.4	23.7	
비타민 A(R.E)	151.78	219.41	179.1	120.4	137.6	203.2	270.9	163.4	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.4	0.5	0.3	0.2	0.4	0.6	
리보플라빈(mg)	0.35	0.40	0.5	0.6	0.3	0.2	0.6	0.6	
비타민 C(mg)	26.57	33.40	15.7	9.3	6.3	36.4	16.2	10.1	
칼슘(mg)	231.97	266.21	136.2	75.2	193.8	73.0	163.9	175.0	
철분(mg)	3.65	4.63	3.7	2.8	3.3	2.7	4.2	5.4	

\* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~70%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

\* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4kcal, 단백질 4kcal, 지방 9kcal로 환산.

\* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

\* 알레르기 정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산염 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑳갯