

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량					12월 14일(월)	12월 15일(화)	12월 16일(수)	12월 17일(목)	12월 18일(금)	12월 19일(토)	12월 20일(일)
					· 친환경백미밥 · 오레오오즈/우유 (2.5.6.13.) · 순두부찌개(5.9.13.) · 갯잎달걀말이(1.) · 미트볼그라탕 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경흑미밥 · 누룽지 · 돼지훈제부추무침 (5.6.10.13.18.) · 꽃맛살샐러드 (1.5.13.18.) · 깍두기(9.13.) · 바나나우유(2.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 아몬드후레이크/우유 (2.5.6.13.) · 케이준샐러드 (1.2.5.6.13.15.18.) · 오리불고기(5.13.) · 배추김치(9.13.) · 계란샐러드샌드위치 (1.2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 얼갈이된장국(5.6.18.) · 숯불바베큐소스닭조림(5.6.12.13.15.18.) · 수제소시지볶음 (2.5.6.10.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 메이플딴파이 (1.2.5.6.13.14.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 소고기배추국 (2.5.16.18.) · 연두부/양념장(5.) · 데리야끼멘츠카츠/소스(1.5.6.10.13.15.16.) · 깍두기(9.13.) · 모닝시리얼우유(2.5.)		
					· 추가밥 · 바지락칼국수 (5.6.9.13.16.18.) · 마늘종락교무침 (5.6.13.18.) · 조각파인애플 · 블랙알리오치킨 (1.5.6.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 베스킨라빈스아이스크림(바)(1.2.5.)	· 친환경현미밥 · 부대찌개 (2.6.9.10.13.18.) · 시래기나물 (5.6.13.18.) · 간장순살양념찜닭 (5.6.8.13.15.) · 한입두부탕수/소스 (1.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 깍두기(9.13.)	· 갯김치볶음밥/김가루 (5.9.13.18.) · 시금치된장국(5.6.18.) · 버터갈릭감자튀김 (1.2.5.6.13.) · 새우편만두 (1.5.6.9.16.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 클립스(복숭아)(2.8.)	· 친환경백미밥 · 두부김치국 (5.9.13.18.) · 치커리겉절이(5.6.13.) · 단호박부추전(1.2.6.) · 로제소스함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 추가밥 · 베트남쌀국수(5.6.16.) · 망고샐러드 (1.2.5.6.12.13.16.) · 대만식지파이/콘시즈닝(1.2.5.6.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 대만식햄치즈샌드위치(1.2.5.6.10.15.16.18.)		
					· 친환경잡곡밥(5.) · 오징어무국(17.) · 파리고추알어묵볶음 (1.5.6.13.16.) · 닭야채볶음(5.6.15.) · 새송이버섯볶음 · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 근대된장국(5.6.18.) · 과일샐러드(1.5.12.) · 올방개콩/양념장(5.) · 매크치즈바삭불고기 피자 (2.5.6.10.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 매크어묵국 (1.5.6.13.16.) · 다시마쌈/초장 · 순대야채볶음(6.10.) · 바삭한치킨너겟/머스타드 (1.2.5.6.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 맑은콩나물복어국 (5.13.) · 돼지갈비떡볶이(5.6.10.) · 참나물된장무침 · 고무야채볶음(2.6.13.) · 배추김치(9.13.)			
식재료					원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
쇠고기(종류)/가공품					국내산(한우)/수입산(호주산)	국내산(한우)/수입산(호주산)	국내산(한우)/수입산(호주산)	국내산(한우)/수입산(호주산)	국내산(한우)/수입산(호주산)	국내산(한우)/수입산(호주산)	국내산(한우)/수입산(호주산)
돼지고기/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
닭고기/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
오리고기/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
뱅장어/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
낙지/가공품					수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)
명태/가공품					수입산(러시아)	수입산(러시아)	수입산(러시아)	수입산(러시아)	수입산(러시아)	수입산(러시아)	수입산(러시아)
고등어/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품					수입산(세네갈)	수입산(세네갈)	수입산(세네갈)	수입산(세네갈)	수입산(세네갈)	수입산(세네갈)	수입산(세네갈)
오징어/가공품					국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산
꽃게/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
두부/콩					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
다량어					원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산
아귀					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
쭈꾸미					수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)
비고											
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량		영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	783.50	783.50	8.9		1,023.6	747.1	817.9	714.0	862.3		
탄수화물(g)			57.6		141.3	112.0	128.8	108.1	121.8		
단백질(g)	19.76	19.76	16.8		43.5	47.7	19.0	29.5	38.9		
지방(g)			25.7		29.5	13.1	26.2	17.3	35.1		
비타민 A(R.E)	165.83	232.82	246.8		198.4	206.3	362.4	314.1	152.7		
티아민(mg)	0.27	0.35	0.6		0.4	0.7	0.3	0.5	0.9		
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.4		0.5	0.4	0.3	0.6	0.4		
비타민 C(mg)	25.00	33.40	19.5		45.0	6.8	20.4	10.9	14.2		
칼슘(mg)	246.13	295.44	198.0		272.2	157.1	116.8	143.0	300.8		
철분(mg)	3.98	5.35	5.5		11.6	4.3	3.1	4.1	4.4		

\* 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