

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량					2월 22일(월)	2월 23일(화)	2월 24일(수)	2월 25일(목)	2월 26일(금)	2월 27일(토)	2월 28일(일)
					· 친환경백미밥 · 매콤어묵국 (1.5.6.13.16.) · 오이지무침(13.) · 야채계란말이(1.) · 해물버섯등그랑뎡/케 첩(1.5.6.9.12.17.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 돈육김치찌개 (9.10.13.18.) · 세발나물초무침 · 오징어야채볶음/소면 (1.5.6.13.17.) · 깻소새우 (1.5.6.9.12.13.18.) · 깻두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 누룽지 · 돈육떡볶음(5.6.10.) · 햄전/케첩 (1.2.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 와플/딸기잼 (1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 콘푸레이크/우유 (2.5.6.13.) · 소고기야채죽(16.) · 떡갈비파인조림 (2.5.6.10.13.15.16.18.) · 오징어렁/케첩 (1.5.6.12.17.) · 배추김치(9.13.)			
					· 추가밥 · 잔치국수/양념장 (5.6.9.13.18.) · 간장무채장아찌 (5.6.8.9.18.) · 단호박튀김 (1.5.6.10.16.) · 소떡소떡/양념소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16 .18.) · 깻두기(9.13.) · 감귤주스(5.13.)	· 친환경백미밥 · 달걀떡국(1.) · 돼지갈비감자찜 (5.6.10.) · 부추겉절이(5.6.) · 버섯잡채 (5.6.8.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 쿠기번(1.2.5.6.)	· 맛살튀김카레라이스 (1.2.5.6.8.9.10.13.16.1 8.) · 유부된장국(5.6.18.) · 고구마생크림샐러드 (1.2.5.13.) · 타코야끼 (1.5.6.16.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 레몬에이드	· 친환경잡곡밥(5.) · 부대찌개 (2.6.9.10.13.18.) · 치커리유자청무침 · 참치김치볶음 (9.13.18.) · 수제돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18 .) · 깻두기(9.13.) · 엔요요구르트(2.)			
					· 친환경잡곡밥(5.) · 열무된장국(5.6.18.) · 과일샐러드(1.5.12.) · 수제소시지볶음 (2.5.6.10.15.18.) · 갈치구이(13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 얼큰북어국(13.) · 근대나물 · 치즈달볶음(2.15.) · 짜장볶음우동 (5.6.9.12.13.16.17.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 돼지고기짜글이찌개 (5.9.10.13.18.) · 삼치무조림(5.6.) · 오리훈제부추무침 (5.6.9.12.13.17.18.) · 꼬막살미나리초무침 (5.6.17.18.) · 배추김치(9.13.)				
					식재료	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				
뱅창어/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	영양량
에너지(kcal)	783.50	783.50	5.9	786.0	895.4	796.0	840.8				
탄수화물(g)			60.0	152.2	136.4	97.4	112.2				
단백질(g)	19.76	19.76	15.3	18.4	34.1	29.0	45.1				
지방(g)			24.7	11.7	24.8	33.3	21.4				
비타민 A(R.E)	165.83	232.82	177.1	233.8	184.8	120.9	168.8				
티아민(mg)	0.27	0.35	0.5	0.1	0.8	0.5	0.7				
리보플라빈 (mg)	0.34	0.40	0.7	0.3	0.6	1.1	0.6				
비타민 C(mg)	25.00	33.40	28.8	72.8	8.1	11.6	22.7				
칼슘(mg)	246.13	295.44	125.9	86.4	77.1	134.4	205.7				
철분(mg)	3.98	5.35	4.8	1.9	3.7	7.7	5.7				

\* 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 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산염 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑳갯