

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량				3월 20일(월)	3월 21일(화)	3월 22일(수)	3월 23일(목)	3월 24일(금)	3월 25일(토)
				· 참치야채죽(5.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 바나나 · 초코칩스/우유(2.5.6.13.) · 우유생크림카스테라(1.2.5.6.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 버섯된장국(5.6.18.) · 사과소스미트볼(1.5.6.10.15.16.) · 감자채행볶음(2.6.10.) · 배추김치(9.13.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 소고기배추국(2.5.6.16.18.) · 야채달걀말이(1.13.) · 맛김(13.) · 매콤달봉그릴구이(5.6.12.13.15.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 얼큰복어국(13.) · 멸치호두조림(13.14.) · 브로콜리숙회/초장(5.6.13.) · 고구마등심돈까스/소스(1.2.5.6.10.11.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 연두부맑은국(5.) · 돼지갈비백찌(5.6.10.13.18.) · 무생채(13.) · 배추김치(9.13.) · 미니슈크림파이(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 새송이버섯초무침(5.6.13.15.) · 스크램블에그(1.2.) · 배추김치(9.13.)
				· 친환경현미밥 · 시래기된장국(5.6.13.18.) · 건취나물볶음(5.6.13.) · 콩나물불고기(5.6.10.13.18.) · 뿌링클페스츰리소시지(1.2.5.6.9.10.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 수제코코팝애플망고라떼(2.)	· 친환경백미밥 · 부대찌개(2.5.6.9.10.13.18.) · 두부양념조림(5.6.13.) · 안동닭찜(5.6.8.13.15.) · 시금치나물 · 깍두기(9.13.) · 찜어먹는스트림치즈(2.)	· 추가밥 · 쪽파달걀국(1.) · 볶음짜장면(1.5.6.10.13.16.18.) · 단무지무침 · 등심탕수육/소스(1.5.6.10.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 요구르트(2.)	· 친환경보리밥 · 참치김치찌개(5.6.9.13.18.) · 상추겉절이(5.6.13.) · 숯불오리불고기(5.6.12.13.) · 카레삼치구이(2.5.6.13.16.) · 깍두기(9.13.) · 미니보스턴도넛(1.2.5.6.13.)	· 오징어비빔밥/김가루(5.6.13.17.) · 유부된장국(5.6.18.) · 야채달걀찜(1.2.) · 콩나물무침(5.) · 바삭한친킨너겟/머스타드(1.2.5.6.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 통바나나우유(2.)	· 하이라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 근대된장국(5.6.18.) · 유채나물 · 토끼카츠/케첩(1.5.6.10.12.) · 토띠아피자(2.5.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.)
				· 친환경백미밥 · 순두부달걀국(1.5.) · 코코넛새우샐러드(1.2.5.6.9.12.13.16.) · 콘치즈떡갈비(1.2.5.6.10.13.15.16.) · 매실된장고등어구이(5.6.7.13.) · 배추김치(9.13.) · 스위트플럼즙스(5.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 소고기미역국(5.6.16.) · 열갈이고추장무침 · 돈육야채볶음(5.6.10.13.18.) · 등그랑맹전(1.2.5.6.10.12.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 21코크림치즈롤(1.2.5.6.14.)	· 친환경백미밥 · 두부된장국(5.6.18.) · 천사채맛살샐러드(1.5.13.18.) · 치즈달걀비(2.5.6.13.15.18.) · 단호박크로켓/케첩(1.2.5.6.10.12.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 얼큰버섯국 · 청포묵김가루무침(5.13.) · 고추잡채(5.6.8.10.13.) · 수제떡갈비/소스(5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 참쌀약과(1.5.6.)	· 친환경백미밥 · 꽃게탕(5.6.8.) · 알감자조림(5.6.13.) · 돈육잡스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 수제소시지볶음(2.5.6.10.15.18.) · 배추김치(9.13.)	
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루				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)
돼지고기/가공품				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
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
뱅창어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
낙지/가공품				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)
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품				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
꽃게/가공품				중국산	중국산	중국산	중국산	중국산	중국산
두부/콩				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
다량어				원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산
아귀				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
꾸꾸미				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
에너지(kcal)	730.47	730.47	11.1	788.6	800.8	792.7	847.4	827.5	776.6
탄수화물(g)			50.6	106.4	95.7	125.1	108.3	87.0	111.1
단백질(g)	19.32	19.32	21.1	41.9	49.4	35.0	39.3	52.2	44.3
지방(g)			28.3	22.9	25.2	17.5	30.4	34.0	14.0
비타민 A(R.E)	151.94	219.61	367.2	270.7	453.7	131.9	192.8	786.8	483.0
티아민(mg)	0.31	0.37	0.7	0.7	0.7	0.7	0.5	0.8	0.9
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	1.0	0.8	1.0	1.3	0.6	1.1	0.5
비타민 C(mg)	26.70	33.40	18.3	12.1	21.0	32.5	9.8	16.1	44.2
칼슘(mg)	234.00	267.00	332.3	222.4	235.4	448.4	94.1	661.4	349.9
철분(mg)	3.70	4.70	6.0	4.3	4.6	9.0	4.6	7.3	4.9

\* 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 ⑬야황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑲잣