

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서명여자고등학교

주간 학교급식 영양량					10월 09일(월)	10월 10일(화)	10월 11일(수)	10월 12일(목)	10월 13일(금)	10월 14일(토)	10월 15일(일)
					· 친환경백미밥 · 청경채된장국(5.6) · 무말랭이무침 · 직화간장오리불고기 · 몬테크리스토샌드위치 (1.2.5.6.10.13.16) · 배추김치(9)	· 친환경경백미밥 · 돈동뽕시래기감자탕 (10.13) · 사과샐러드(1.5.11) · 숙주나물 · 뽕잎은닭갈비 (5.6.13.15.18) · 배추김치(9) · 마시는요구르트(사과)(2)	· 친환경잡곡밥(5) · 순두부김치국(5.9) · 메추리알어묵조림 (1.5.6.13) · 간장돈육버섯볶음 (5.6.10.13.18) · 깍두기(9) · 소화가잘되는우유플레이크(1.2.5.6)	· 소고기버섯죽(16) · 배추김치(9) · 카야잼샌드위치 (1.2.5.6.13) · 그릭요거트/시리얼 (2.5.6) · 굴	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 비엔나케첩조림 (2.5.6.10.12.15.16) · 돈동뽕떡볶이(5.6.10) · 건고구마순볶음 · 배추김치(9)		
					· 친환경찰흑미밥 · 돈동뽕시래기감자탕 (10.13) · 사과샐러드(1.5.11) · 숙주나물 · 뽕잎은닭갈비 (5.6.13.15.18) · 배추김치(9) · 마시는요구르트(사과)(2)	· 뿌팟퐁카레라이스 (1.2.4.5.6.8.12.13.15.16.18) · 유부된장국(5.6) · 양배추샐러드/블루베리드레싱(1.2.5.6) · 병글병글소시지/치즈시즈닝(1.2.5.6.10.15.16.18) · 배추김치(9) · 찢어먹는스트링치즈(2)	· 친환경발아현미밥 · 달걀육개장(1.13.16) · 속갓두부무침(5) · 바삭에그카츠/케첩 (1.5.8.10.12) · 숯불달다리스тей크(15) · 깍두기(9) · 약과튀낭시에(1.2.6)	· 추가밥 · 베타랑칼국수(1.5.6.9) · 양파장아찌 · 파채당수육 (1.5.6.10.12.13.18) · 통채우렁만두 (2.5.6.9.10.16.17) · 보쌈김치(9) · 따옴주스(13)			
					· 친환경백미밥 · 복어무국(13) · 호박나물(9) · 더블치즈돈까스/소스 (1.2.5.6.10.11.12.16) · 핫파프리카연근전/케첩(1.5.6.12) · 배추김치(9) · 꽃모양버터쿠키 (1.2.6.14)	· 친환경잡곡밥(5) · 김치어묵국(1.5.6.9.13) · 그린비타민무침 · 돈육찰스테이크 (1.2.5.6.10.12.16) · 해물파전(1.5.6.9.13.17) · 깍두기(9) · 까리답맨크런치(플레인)(1.2.5.6)	· 친환경백미밥 · 근대된장국(5.6) · 브로콜리땅콩소스무침 (1.4.5) · 순대야채볶음 (2.5.6.10.13.16) · 정통함박스테이크/소스 (1.2.5.6.10.12.15.16) · 배추김치(9) · 곤약젤리(청포도)	· 친환경잡곡밥(5) · 소고기무국(13.16) · 풀면야채무침(5.6.13) · 감자채볶음 · 숯불오리불고기 (2.5.6.12.13.15.16.18) · 배추김치(9)			
식재료						원산지	원산지	원산지	원산지		
1) 쌀						국내산	국내산	국내산	국내산		
2) 배추						국내산	국내산	국내산	국내산		
3) 고춧가루						국내산	국내산	국내산	국내산		
4) 콩/가공품						국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
쇠고기(종류)/가공품						국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/호주산		
돼지고기/가공품						국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
닭고기/가공품						국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
오리고기/가공품						국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
양고기/가공품						국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
넙치/가공품						국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
조피볼락/가공품						국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
참돔/가공품						국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
미꾸라지/가공품						국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
뱅장어/가공품						국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
낙지/가공품						베트남	베트남	베트남	베트남		
5)명태/가공품						러시아	러시아	러시아	러시아		
고등어/가공품						국내산	국내산	국내산	국내산		
갈치/가공품						세네갈	세네갈	세네갈	세네갈		
오징어/가공품						국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산		
꽃게/가공품						국내산	국내산	국내산	국내산		
참조기/가공품						국내산	국내산	국내산	국내산		
다랑어/가공품						원양산	원양산	원양산	원양산		
아귀/가공품						국내산	국내산	국내산	국내산		
주꾸미/가공품						베트남	베트남	베트남	베트남		
가리비/가공품						국내산	국내산	국내산	국내산		
우렁행이/가공품						국내산	국내산	국내산	국내산		
전복/가공품						국내산	국내산	국내산	국내산		
방어/가공품						국내산	국내산	국내산	국내산		
부세/가공품						국내산	국내산	국내산	국내산		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량		영양량	영양량	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	730.47	730.47	9.5		797.4	808.3	669.3	925.5			
탄수화물(g)			55.5		107.1	106.5	67.1	161.4			
단백질(g)	19.32	19.32	17.1		41.3	34.0	34.0	26.8			
지방(g)			27.4		22.3	26.8	29.1	18.8			
비타민 A(mg)	151.94	219.61	151.4		198.7	234.5	96.2	76.4			
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5		0.8	0.4	0.3	0.6			
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.5		0.7	0.5	0.3	0.6			
비타민 C(mg)	26.70	33.40	27.7		16.4	18.0	6.5	69.8			
칼슘(mg)	234.00	267.00	260.2		234.2	408.9	161.1	236.7			
철분(mg)	3.70	4.70	6.5		3.4	2.8	2.8	17.0			

* 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.

* 식재료 원산지

1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)

2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 배추/열같이배추/봄동배추

3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루

4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품

5) 명태: 황태, 복어 등 건조한 것은 제외

* 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.잰