

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량				5월 25일(월)	5월 26일(화)	5월 27일(수)	5월 28일(목)	5월 29일(금)	5월 30일(토)	5월 31일(일)
				· 친환경백미밥 · 참치김치찌개 (9.13.18.) · 미트볼야채조림 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 청경채겉절이 · 닭살떡볶음(15.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 초코칩스/우유 (2.5.6.13.) · 닭야채죽(15.) · 파리고추알어묵볶음 (1.5.6.13.16.) · 콘치즈구이(1.2.5.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 오레오오즈/우유 (2.5.6.13.) · 바지락두부국 (5.13.18.) · 후랑크소시지케첩볶음 (2.6.10.12.13.15.) · 고다치즈돈까스/소스 (1.2.5.6.10.11.12.13.15.18.)	· 친환경백미밥 · 곰탕/소면 (1.2.5.6.16.18.) · 취나물무침 · 단호박닭볶음(15.) · 깍두기(9.13.) · 롤케이크(1.2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 김치콩나물국 (5.9.13.18.) · 돼지갈비감자찜 (5.6.10.) · 달걀행볶음(1.2.6.10.) · 배추김치(9.13.) · 초코우유(2.5.)	· 친환경백미밥 · 배추들깨국 · 감자채파망볶음 · 낙지떡볶음(5.6.) · 코코넛치즈연어스틱/어니언소스 (1.2.5.6.10.15.16.) · 배추김치(9.13.)	
				· 친환경기장밥 · 열무장국(5.6.18.) · 돼지수육/마늘소스 (5.6.10.13.16.18.) · 실곤약야채무침(5.6.13.) · 무쌈(1.5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 유유미숫가루(2.5.)	· 쪽파계란국(1.) · 짜장면(1.5.6.10.13.16.) · 불고기왕만두 (1.5.6.10.13.16.18.) · 단무지무침 · 등심탕수육/소스 (1.5.6.10.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 요구르트(2.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 김치수제비 (5.6.9.13.18.) · 파리고추돼지고기장조림(1.5.6.10.13.) · 매콤콩나물무침(5.) · 불고기합박스테이크/양송이소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 깍두기(9.13.)	· 추가밥 · 양송이소프 (2.5.6.13.16.) · 로제파스타 (1.2.5.6.12.13.16.18.) · 앙상추샐러드/블루베리드레싱 (1.2.5.6.12.13.16.) · 돈까스/소스 (1.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경보리밥 · 무채된장국(5.6.18.) · 청포묵김가루무침 (5.13.) · 매콤달걀개야채볶음 (13.15.18.) · 고등어구이(5.6.7.13.) · 배추김치(9.13.) · 플라워파이/슈가파우더(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 소고기무국 (2.5.16.18.) · 속주먹살무침 (1.5.6.13.) · 춘천식닭갈비(5.6.15.) · 오징어튀김/칠리소스 (1.2.5.6.12.13.16.17.18.) · 배추김치(9.13.)	
				· 하이라이스 (1.2.5.6.10.12.13.16.) · 어묵국 (1.5.6.13.16.) · 크리spi돈강정 (1.5.6.10.12.13.16.) · 몬테크리스토샌드위치(1.2.5.6.10.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 복숭아에이드(11.)	· 친환경백미밥 · 버섯들깨국 · 깻순나물 · 치즈닭볶음(2.15.) · 칠리맛살볶음 (1.5.6.12.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 시래기된장국 (5.6.13.18.) · 치커리유자청무침 · 돈육당면볶음 (5.6.8.10.13.18.) · 카레갈치구이 (2.5.6.13.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 한우육개장 (2.5.6.13.16.18.) · 오이치커리무침(5.6.) · 돈육김치볶음 (9.10.13.18.) · 우리쌀순살치킨/양념소스 (1.2.5.6.12.13.15.16.18.)	· 친환경백미밥 · 순두부맑은국(5.) · 단호박샐러드(1.5.) · 오리훈제부추무침 (5.6.9.12.13.17.18.) · 바삭한치킨너겟/케첩 (1.2.5.6.13.15.16.18.) · 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
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				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
콩				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
다량어				원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산
아귀				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
꾸꾸미				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	5.6	798.8	848.3	730.8	820.6	838.8	814.8	
탄수화물(g)			53.0	106.3	126.2	92.3	143.7	84.8	116.0	
단백질(g)	19.76	19.76	20.7	52.7	34.0	46.1	27.7	55.4	45.7	
지방(g)			26.4	19.6	23.3	20.5	26.6	32.4	21.2	
비타민 A(R.E)	165.83	232.82	155.3	271.0	95.6	67.7	137.6	204.4	82.2	
티아민(mg)	0.27	0.35	0.8	1.2	0.4	1.3	0.3	0.6	0.4	
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.7	0.6	1.4	0.6	0.4	0.6	0.4	
비타민 C(mg)	25.00	33.40	15.4	21.4	24.6	5.1	12.7	13.1	16.4	
칼슘(mg)	246.13	295.44	250.7	299.9	541.9	123.9	173.9	113.7	83.8	
철분(mg)	3.98	5.35	4.2	4.7	2.6	3.6	4.5	5.5	5.2	

* 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 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑳갯