

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서명여자고등학교

주간 학교급식 영양량					08월 28일(월)	08월 29일(화)	08월 30일(수)	08월 31일(목)			
					· 친환경백미밥 · 소고기떡국(1.16) · 간장돼지갈비떡집(5.6.10.13) · 오이지무침(13) · 꾸꾸미야채볶음/소면(1.5.6.13) · 배추김치(9.13)	· 친환경잡곡밥(5) · 쪽파달걀국(1) · 미니돈까스/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 알감자버터구이(2) · 배추김치(9.13) · 초코칩스/우유(2.5.6.13)	· 친환경백미밥 · 건새우미역국(9.13) · 굴뱅이야채무침(5.6.13.18) · 돈육짜장볶음(5.6.10.13.16.18) · 배추김치(9.13) · 오레오오즈/우유(2.5.6.13)	· 친환경잡곡밥(5) · 매콤콩나물국(5) · 알감이나물 · 야채달걀말이(1.13) · 치킨텐더/요거트소스(1.2.5.6.13.15) · 배추김치(9.13)			
					· 친환경현미밥 · 참치김치찌개(5.6.9.13.18) · 참나물겉절이 · 한우버섯불고기(5.6.10.13.16.18) · 간풍만두(1.4.5.6.10.12.13.15.16.18) · 각두기(9.13) · 참깨바름쿠렌(5)	· 친환경보리밥 · 시래기된장국(5.6.13.18) · 돼지수육(5.6.10.13.16.18) · 상추/쌈장(5.6.16.18) · 오징어야채무침(5.6.13.17) · 보쌈김치(9) · 모듬컵과일	· 추가밥 · 잔치국수/양념장(5.6.9.13.18) · 오이지무침(13) · 치즈방울떡닭강정(1.2.4.5.6.12.13.15.16.18) · 파인애플불고기피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 배추김치(9.13) · 체리(5ea)	· 친환경기장밥 · 왕만두달걀국(1.5.6.10.13.16.18) · 메추리알장조림(1.5.6.13) · 배추무침 · 직화간장오리불고기(5.13) · 석박지(9.13.18) · 떠먹는요구르트(딸기)(2)			
					· 참치마요구운주먹밥(1.2.5.6.16) · 크림스프(2.5.6.13.16) · 오이피클(13) · 콜드샐러드파스타(1.2.5.6.12.13.18) · 경양식돈까스/소스(1.2.5.6.10.12) · 배추김치(9.13) · 모닝빵/딸기잼(1.2.5.6.13)	· 친환경백미밥 · 햄두부찌개(2.5.6.9.10.13.15.16.18) · 치커리유자청무침(1.2.5.6) · 닭고구마볶음(5.6.13.15.18) · 오븐하트새우까스/케첩(1.2.5.6.9.12) · 각두기(9.13) · 화이트풍당마들렌	· 친환경잡곡밥(5) · 꽃게탕(5.6.8) · 숙주나물 · 베이컨감자샐러드(1.2.5.6.10.13) · 연양식반달불고기/소스(1.5.6.11.12.13.15.16) · 배추김치(9.13)	· 친환경백미밥 · 시금치고추장국(5.6.18) · 간장순살양념찜닭(5.6.8.13.15) · 도토리묵야채무침(5.6) · 고추송송고기말이/케첩(2.5.6.10.12.15.18) · 배추김치(9.13) · 옥수수크림찜쌀떡			
					식재료					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			
에너지(kcal)	730.47	730.47	8.7	827.7	723.0	821.1	804.7				
탄수화물(g)			51.9	110.9	93.7	109.9	90.7				
단백질(g)	19.32	19.32	20.2	36.6	49.2	39.4	32.7				
지방(g)			27.9	26.0	14.1	24.7	32.2				
비타민 A(mg)	151.94	219.61	139.3	84.0	168.3	94.6	210.3				
티아민(mg)	0.31	0.37	0.8	0.7	1.1	0.5	1.0				
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.7	0.6	0.6	0.6	0.8				
비타민 C(mg)	26.70	33.40	11.2	9.5	17.0	6.8	11.7				
칼슘(mg)	234.00	267.00	226.7	307.1	140.9	227.6	231.1				
철분(mg)	3.70	4.70	4.9	7.3	3.5	3.3	5.6				

* 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/열갈이배추/봄동배추

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

4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품

5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.계, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.달고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣