

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량					1월 10일(월)	1월 11일(화)	1월 12일(수)	1월 13일(목)	1월 14일(금)	1월 15일(토)	1월 16일(일)
					· 친환경백미밥 · 미역들깨국 · 멸치호두조림(13.14.) · 돈육청경채굴소스볶음(5.6.9.10.12.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 한라봉틀케이크(1.2.5.6.)	· 친환경백미밥 · 두부된장국(5.6.18.) · 미트볼떡데리아끼조림 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 새송이장조림(5.6.) · 감자채볶음(2.6.10.) · 배추김치(9.13.)	· 참치야채죽(5.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 바나나 · 오레오오즈/우유(2.5.6.13.) · 모닝빵버거(1.2.5.6.10.13.15.16.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 맑은감자국 · 돼지갈비떡찜(5.6.10.) · 과일샐러드(1.5.12.) · 배추김치(9.13.) · 달콤한초코칩머핀(1.2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 누룽지 · 갯손나물 · 도토리묵/양념장(5.) · 미니파프도등심카츠/케첩(1.2.5.6.10.12.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 시금치된장국(5.6.18.) · 돈육채피망볶음(5.6.10.13.18.) · 치킨텐더/머스타드(1.2.5.6.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.)	
					· 친환경흑미밥 · 아욱된장국(5.6.18.) · 청도묵감가루무침(5.13.) · 비엔나야채볶음(2.6.10.15.) · 닭감자볶음(5.6.15.) · 배추김치(9.13.) · 피자호빵(1.2.5.6.13.16.)	· 친환경백미밥 · 참치김치찌개(9.13.18.) · 야채계란찜(1.2.) · 냉이된장무침 · 오리훈제숙주볶음(5.6.9.12.13.17.18.) · 깍두기(9.13.) · 포켓스트링치즈(2.)	· 나가사끼짬뽕면(1.5.6.10.12.13.17.18.) · 마늘풍락교무침(5.6.13.18.) · 타코야끼/소스(1.5.6.16.17.18.) · 스펀김자구이(1.2.5.6.10.) · 배추김치(9.13.) · 요구르트(2.)	· 친환경현미밥 · 달걀육개장(1.2.5.6.13.16.18.) · 해물콩나물찜(5.9.13.17.) · 시금치나물 · 하트치즈연어까스/타르소스(1.2.5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 굴	· 나물비빔밥/양념고추장(5.6.) · 유부된장국(5.6.18.) · 오이무침(5.6.) · 계란후라이(1.) · 달콤매콤달고치(5.6.15.) · 배추김치(9.13.) · 딸기	· 친환경백미밥 · 맑은콩나물국(5.) · 열갈이나물 · 낙지떡볶음(5.6.) · 만두탕수/소스(1.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	
					· 친환경백미밥 · 소고기비빔국(2.5.16.18.) · 숙주맛살무침(1.5.6.13.) · 풀면야채무침(5.6.) · 돼지훈제그라탕(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 새알만두달걀국(1.5.6.10.13.16.18.) · 갈치감자조림(5.6.) · 돈사태떡찜(5.6.10.) · 미역줄기볶음(5.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 꽃게탕(8.) · 간장어묵조림(1.5.6.13.16.) · 오이지무침(13.) · 피자돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 팽이버섯된장국(5.6.18.) · 시래기고등어조림(7.9.13.18.) · 돈육야채볶음(5.6.10.) · 호박나물(9.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 바지락무국(18.) · 아삭이고추된장무침 · 단호박달볶음(15.) · 허브칼집소세지/케첩(2.6.10.12.13.) · 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
뱅장어/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
다랑어					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)	730.47	730.47	4.6		879.1	778.5	728.7	720.5	711.8	739.7	
탄수화물(g)			49.3		100.5	74.1	86.5	106.4	111.3	135.2	
단백질(g)	19.32	19.32	21.2		53.3	44.0	41.2	33.6	33.5	31.8	
지방(g)			29.5		31.7	33.7	26.5	19.4	16.2	8.7	
비타민 A(R.E)	151.78	219.41	259.1		397.8	282.3	70.1	255.4	289.7	142.3	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6		0.7	0.5	0.9	0.4	0.6	0.2	
리보플라빈(mg)	0.35	0.40	0.7		0.6	0.9	1.0	0.3	0.6	0.1	
비타민 C(mg)	26.57	33.40	46.2		43.4	36.0	25.3	59.2	67.1	13.2	
칼슘(mg)	231.97	266.21	194.3		155.7	346.9	127.5	174.8	166.5	113.5	
철분(mg)	3.65	4.63	8.3		4.2	11.6	11.9	3.7	10.2	2.6	

* 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 ⑬야황산염 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑳갯