

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량	5월 24일(월)	5월 25일(화)	5월 26일(수)	5월 27일(목)	5월 28일(금)	5월 29일(토)	5월 30일(일)	
	· 친환경잡곡밥(5.) · 누룽지 · 바베류소스닭조림(5.6.12.13.15.18.) · 마카로나셀러드(1.5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 바나나우유(2.)	· 친환경백미밥 · 얼큰김치국(9.13.18.) · 청포묵/양념장(5.6.13.) · 피자돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 깍두기(9.13.) · 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 콩비지찌개(5.9.10.13.18.) · 돼지갈비떡집(5.6.10.) · 아끼소바볶음우동(5.6.9.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 쫄면롤케이크(플레인)(1.2.5.6.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 소고기야채죽(16.) · 진미채조림(5.6.13.17.) · 간풍두부강정(5.6.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 배추들깨국 · 양배추쌈/쌈장(5.6.16.18.) · 오리떡볶음(5.6.) · 깍두기(9.13.) · 소프트치즈케이크(1.2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 청국장찌개(5.9.13.18.) · 양념깍임지(13.18.) · 마늘햄구이/케첩(6.10.12.13.) · 불닭스테이크/고구마무스(1.2.5.6.11.12.13.15.16.18.)	· 친환경백미밥 · 청국장찌개 · 양념깍임지(13.18.) · 마늘햄구이/케첩(6.10.12.13.) · 불닭스테이크/고구마무스(1.2.5.6.11.12.13.15.16.18.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 청국장찌개(5.9.13.18.) · 양념깍임지(13.18.) · 마늘햄구이/케첩(6.10.12.13.) · 불닭스테이크/고구마무스(1.2.5.6.11.12.13.15.16.18.)
	· 달걀카레라이스(1.2.5.6.8.9.10.13.16.18.) · 유부된장국(5.6.18.) · 꼬들단우지무침 · 고추치킨탕수육/소스(1.5.6.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 떠먹는요구르트(복숭아)(2.11.)	· 친환경수수밥 · 바지락순두부찌개(5.6.9.13.18.) · 배추무침 · 돈육떡볶음(5.6.10.) · 베이컨퀘사다아(1.5.6.12.13.15.16.18.) · 썬박지(9.13.18.) · 모듬컵과일	· 옥수수스프(2.5.6.13.16.) · 머쉬룸투움바파스타(1.2.5.6.10.13.) · 오이피클(13.) · 통등심돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 크루와상/탈기짬(1.2.5.6.13.)	· 친환경현미밥 · 김가루떡국(1.13.) · 치커리유자청무침 · 춘천식당갈비(5.6.15.) · 카레순살방어구이 · 배추김치(9.13.) · 수제말기라메(1.2.)	· 친환경보리밥 · 부대찌개(2.6.9.10.13.18.) · 부추겉절이(5.6.) · 치킨텐더또피아를(1.2.5.6.10.12.13.15.18.) · 불고기함박스테이크/양송이소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 열무김치(9.13.) · 오렌지주스(5.13.)	· 친환경백미밥 · 조랭이떡미역국(5.6.10.13.) · 돈육표고야채볶음(5.6.10.13.) · 고등어카레구이(2.5.6.7.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 매실에이드	· 친환경백미밥 · 조랭이떡미역국(5.6.10.13.) · 돈육표고야채볶음(5.6.10.13.) · 고등어카레구이(2.5.6.7.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 매실에이드	· 친환경백미밥 · 조랭이떡미역국(5.6.10.13.) · 돈육표고야채볶음(5.6.10.13.) · 고등어카레구이(2.5.6.7.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 매실에이드
	· 친환경백미밥(1.5.6.13.16.) · 찰순대떡+깨소금(6.10.) · 눈꽃치즈떡볶이(1.2.5.6.13.16.) · 고구마튀김(1.6.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 두부된장국(5.6.18.) · 맛살계란찜(1.2.5.6.13.) · 호박버섯볶음 · 크리스피돈강정(1.5.6.10.12.13.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 오징어미나리국(17.) · 오리훈제콩나물볶음(5.13.) · 스펀김자구이(1.2.5.6.10.) · 배추김치(9.13.) · 스위트플럼주스(5.13.)	· 친환경백미밥(2.5.6.13.16.18.) · 오리훈제콩나물볶음(5.13.) · 얼갈이고추장무침 · 파채돈육볶고기(5.6.10.13.18.) · 녹두만두전(1.5.6.10.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 청경채된장국(5.6.18.) · 닭야채볶음(5.6.15.) · 오징어야채볶음(1.5.6.13.17.) · 곤드레나물(13.) · 배추김치(9.13.)			

식재료	원산지						
쌀	국내산						
김치류/고춧가루	국내산/국내산						
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/수입산(호주산)						
돼지고기/가공품	국내산/국내산						
닭고기/가공품	국내산/국내산						
오리고기/가공품	국내산/국내산						
뱅장어/가공품	국내산						
낙지/가공품	수입산(베트남)						
명태/가공품	수입산(러시아)						
고등어/가공품	국내산						
갈치/가공품	수입산(세네갈)						
오징어/가공품	국내산/수입산						
꽃게/가공품	국내산						
두부/콩	국내산						
다량어	원양산						
아귀	국내산						
쭈꾸미	수입산(베트남)						
비고							

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	10.1	779.0	802.5	888.6	768.3	781.0	694.6
탄수화물(g)			57.9	112.1	129.3	127.8	115.8	109.0	99.4
단백질(g)	19.32	19.32	17.8	32.4	45.7	24.7	44.5	35.3	48.3
지방(g)			24.3	23.1	13.8	34.2	16.7	22.7	11.9
비타민 A(R.E)	151.78	219.41	169.7	169.4	191.4	76.3	300.9	110.3	92.6
티아민(mg)	0.31	0.37	0.7	0.5	0.7	0.9	0.4	0.8	0.7
리보플라빈(mg)	0.35	0.40	0.6	0.9	0.7	0.3	0.6	0.5	0.8
비타민 C(mg)	26.57	33.40	24.8	33.9	24.8	5.5	12.2	47.5	11.0
칼슘(mg)	231.97	266.21	234.8	262.7	287.9	209.4	278.2	135.7	55.6
철분(mg)	3.65	4.63	5.3	10.7	6.0	3.1	2.5	4.4	3.4

* 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 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑳갯