

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량					3월 28일(월)	3월 29일(화)	3월 30일(수)	3월 31일(목)			
					· 친환경백미밥 · 누룽지 · 야채달걀말이(1.) · 매콤달콤그릴구이(13.15.) · 에코들기름김 · 배추김치(9.13.)	· 참치야채죽(5.13.16.18.) · 무말랭이무침(13.18.) · 오곡치킨까스/머스터드(1.5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 에코마요샌드위치(1.2.5.6.13.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 얼큰닭무국(15.) · 멸치호두조림(13.14.) · 오리훈제부추볶음(5.6.9.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 미니파운드케이크(1.2.5.6.14.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 소고기배추국(2.5.16.18.) · 바베큐소스닭조림(5.6.12.13.15.18.) · 피자오믈렛/케첩(1.2.5.6.12.13.16.18.) · 치커리유자청무침 · 깍두기(9.13.)			
					· 친환경백미밥 · 부대찌개(2.6.9.10.13.18.) · 두부양념조림(5.6.13.) · 시금치나물 · 치즈달걀비(2.5.6.15.) · 깍두기(9.13.) · 레몬에이드	· 친환경현미밥 · 시래기된장국(5.6.13.18.) · 건취나물볶음 · 콩나물불고기(5.6.10.) · 고추송송고기말이/케첩(2.5.6.10.12.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 쌀햇도그/케첩(1.2.5.6.10.12.15.18.)	· 추가밥 · 돈코초라면(1.2.5.6.10.12.13.15.16.17.18.) · 꽃살샐러드(1.5.13.18.) · 새우튀김/칠리소스(1.5.6.9.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 떡먹는요플레토핑(1.2.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 얼큰버섯국 · 상추겉절이(5.6.13.) · 고구마스트링롤까스/후르츠소스(1.2.5.6.11.12.13.16.18.) · 카레삼치구이(2.5.6.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 투게더시그니처(1.2.5.)			
					· 친환경백미밥 · 조랭이떡미역국 · 고등어김치조림(7.9.13.18.) · 청포묵/양념장(5.6.13.) · 돼지훈제바비큐(1.5.10.13.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 순두부계란국(1.5.) · 사과샐러드(1.5.11.13.) · 오리떡볶음(5.6.) · 하트파프리카연근전/케첩(1.5.6.12.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 등뼈김치찌개(9.10.13.18.) · 청경채겉절이 · 고추잡채(5.8.10.13.) · 데리야끼멘츠카츠/소스(1.5.6.10.13.15.16.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 호박된장국(5.6.18.) · 사과소스미트볼(1.5.6.10.15.16.) · 알감자조림(5.6.13.) · 골뱅이무침/소면(1.5.6.13.18.) · 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
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
다량어					원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산
아귀					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
쭈꾸미					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	8.8		704.9	846.5	827.8	800.5			
탄수화물(g)			53.3		99.0	118.9	96.3	109.2			
단백질(g)	19.32	19.32	19.9		44.7	44.8	35.8	32.6			
지방(g)			26.8		15.2	21.5	32.0	26.0			
비타민 A(R.E)	151.94	219.61	213.8		340.5	177.3	128.9	208.6			
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6		0.6	0.9	0.5	0.3			
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.8		0.5	0.5	1.6	0.4			
비타민 C(mg)	26.57	33.39	12.5		23.2	5.8	14.7	6.2			
칼슘(mg)	231.80	266.14	242.4		174.3	147.8	505.4	142.1			
철분(mg)	3.65	4.63	4.4		3.6	4.8	6.4	2.8			

* 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 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산염 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑳갯