

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

| 주간<br>학교급식 영양량 | 3월 28일(월)   | 3월 29일(화)  | 3월 30일(수)  | 3월 31일(목)  |  |  |  |   |  |
|----------------|---|--|--|--|--|--|--|---|--|
|                | · 친환경백미밥<br>· 누룽지<br>· 야채달걀말이(1.)<br>· 매콤달콤그릴구이(13.15.)<br>· 에코들기름김<br>· 배추김치(9.13.)                          | · 참치야채죽(5.13.16.18.)<br>· 무말랭이무침(13.18.)<br>· 오곡치킨까스/머스터드(1.5.6.13.15.18.)<br>· 배추김치(9.13.)<br>· 에그마요샌드위치(1.2.5.6.13.)<br>· 초코칩스/우유(2.5.6.13.) | · 친환경백미밥<br>· 얼큰담무국(15.)<br>· 멸치호두조림(13.14.)<br>· 오리훈제부추볶음(5.6.9.12.13.17.18.)<br>· 배추김치(9.13.)<br>· 미니파운드케이크(1.2.5.6.14.)   | · 친환경잡곡밥(5.)<br>· 소고기배추국(2.5.16.18.)<br>· 바베큐소스담조림(5.6.12.13.15.18.)<br>· 피자오믈렛/케첩(1.2.5.6.12.13.16.18.)<br>· 치커리유자청무침<br>· 각두기(9.13.) | · 친환경백미밥<br>· 부대찌개(2.6.9.10.13.18.)<br>· 두부양념조림(5.6.13.)<br>· 시금치나물<br>· 치즈달걀비(2.5.6.15.)<br>· 깍두기(9.13.)<br>· 레몬에이드 | · 친환경현미밥<br>· 시래기된장국(5.6.13.18.)<br>· 건취나물볶음<br>· 콩나물불고기(5.6.10.)<br>· 고추송송고기말이/케첩(2.5.6.10.12.15.18.)<br>· 배추김치(9.13.)<br>· 쌀햇도그/케첩(1.2.5.6.10.12.15.18.) | · 추가밥<br>· 돈코초라면(1.2.5.6.10.12.13.15.16.17.18.)<br>· 꽃살샐러드(1.5.13.18.)<br>· 새우튀김/칠리소스(1.5.6.9.12.13.)<br>· 배추김치(9.13.)<br>· 떠먹는요플레토평(1.2.) | · 친환경잡곡밥(5.)<br>· 얼큰버섯국<br>· 상추겉절이(5.6.13.)<br>· 고구마스트링볼까스/후르츠소스(1.2.5.6.11.12.13.16.18.)<br>· 카레삼치구이(2.5.6.13.16.)<br>· 배추김치(9.13.)<br>· 투게더시그니처(1.2.5.) |  |
|                | · 친환경백미밥<br>· 조랭이떡밀역국<br>· 고등어김치조림(7.9.13.18.)<br>· 청포묵/양념장(5.6.13.)<br>· 돼지훈제바비큐(1.5.10.13.)<br>· 깍두기(9.13.) | · 친환경잡곡밥(5.)<br>· 순두부계란국(1.5.)<br>· 사과샐러드(1.5.11.13.)<br>· 오리떡볶음(5.6.)<br>· 핫파프리카연근전/케첩(1.5.6.12.)<br>· 배추김치(9.13.)                            | · 친환경잡곡밥(5.)<br>· 등뼈김치찌개(9.10.13.18.)<br>· 청경채겉절이<br>· 고추잡채(5.8.10.13.)<br>· 데리야끼멘츠키츠/소스(1.5.6.10.13.15.16.)<br>· 깍두기(9.13.) | · 친환경잡곡밥(5.)<br>· 호박된장국(5.6.18.)<br>· 사과소스미트볼(1.5.6.10.15.16.)<br>· 알감자조림(5.6.13.)<br>· 골뱅이무침/소면(1.5.6.13.18.)<br>· 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 | 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 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산염 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑳갯