학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량	10월 4일(월)	10월 5일(화)	10월 6일(수)	10월 7일(목)	10월 8일(금)	10월 9일(토)	10월 10일(일)
		、친환경백미밥 、맑은미역국(13.) 、파래김자반 、수제햄오믈렛(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 、고구마함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)	、친환경잡곡밥(5.) 、순두부찌개(5.9.13.) 、메추리알어묵조림(1.5.6.13.16.) 、돈육낙지볶음(10.) 、배추김치(9.13.) 、오레오오즈/우유(2.5.6.13.)	、친환경백미밥 、단호박죽 、닭감자볶음(5.6.15.) 、마늘쫑멸치조림(5.6.13.18.) 、배추김치(9.13.) 、미니파운드케이크(1.2.5.6.14.)	、친환경백미밥 、누룽지 、비엔나케첩조림(2.6.10.12.13.15.) 、다시마쌈/초장 、야끼소바볶음우동(5.6.9.12.13.17.18.) 、배추김치(9.13.)	、친환경잡곡밥(5.) 、무채된장국(5.6.18.) 、연근흑임자샐러드(1.5.6.13.18.) 、깻순나물 、간장돼지불고기(5.6.9.10.12.17.18.) 、배추김치(9.13.)	、친환경백미밥 、소고기배추국(2.5.16.18.) 、느타리버섯볶음 、단양마늘떡갈비/케첩(1.5.6.10.12.13.15.16.) 、배추김치(9.13.) 、소프트치즈케이크(1.2.5.6.13.)
		、친환경흑미밥 、돼지고기짜글이찌개(5.9.10.13.18.) 、시금치들깨무침 、춘천식닭갈비(5.6.15.) 、밥에싸먹는햄(2.6.10.) 、섞박지(9.13.18.) 、마시는딸기요구르트(2.)	、달걀카레라이스(1.2.5.6.8.9.10.13.16.18.) 、유부된장국(5.6.18.) 、양배추샐러드(1.5.11.12.13.) 、뿌링클소떡(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 、배추김치(9.13.) 、모둠컵과일	、친환경백미밥 、곰탕/소면(1.2.5.6.16.18.) 、새송이장조림(5.6.) 、돈육야채볶음(5.6.10.) 、깻잎부추전(1.2.6.) 、깍두기(9.13.) 、오레오끼리스틱치즈케이크(1.2.5.6.13.)	、추가밥 、꼬치어묵우동(대)(1.2.5.6.9.13.16.18.) 、꼬들단무지무침 、파채탕수육(1.5.6.10.12.13.15.18.) 、배추김치(9.13.) 、쿠키앤크림아이스슈(1.2.5.6.)	、친환경잡곡밥(5.) 、김가루떡국(1.13.) 、푸실리샐러드(1.5.6.13.) 、근대나물 、닭야채볶음(5.6.15.) 、배추김치(9.13.)	、친환경백미밥 、동태무국 、상추쑥갓생채(5.6.13.18.) 、돈사태고구마볶음(5.6.10.) 、하트파프리카연근전/케첩(1.5.6.12.) 、배추김치(9.13.)
		、크림스프(2.5.6.13.16.) 、아라비아따스파게티(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 、오이피클(13.) 、돈까스/소스(1.5.6.10.12.13.18.) 、배추김치(9.13.) 、모닝빵/딸기잼	、친환경백미밥 、김치어묵국(1.5.6.9.13.16.18.) 、돈육찹스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.) 、단호박튀김(1.5.6.10.16.) 、깍두기(9.13.) 、깨찰호떡(1.2.5.6.13.)	、친환경백미밥 、근대된장국(5.6.18.) 、건고구마순볶음 、순대야채볶음(6.10.) 、불고기함박스테이크/양송이소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 、배추김치(9.13.)	、친환경잡곡밥(5.) 、맑은콩나물국(5.) 、쫄면야채무침(5.6.) 、감자채볶음 、오리불고기(5.6.) 、배추김치(9.13.)	、친환경잡곡밥(5.) 、두부계란국(1.5.) 、갈치감자조림(5.6.) 、돼지갈비매운떡찜(5.6.10.13.18.) 、부추겉절이(5.6.) 、배추김치(9.13.)	、친환경잡곡밥(5.) 、건새우아욱국(5.6.9.13.18.) 、미역초무침 、고추잡채(5.8.10.13.) 、오징어링/케첩(1.5.6.12.17.) 、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
뱀장어/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
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	4.9		793.4	838.9	702.0	729.3	745.2	639
탄수화물(g)			62.9		110.7	143.1	107.1	124.1	121.4	101
단백질(g)	19.32	19.32	19.8		54.8	30.0	42.2	25.9	37.1	38.3
지방(g)			17.3		15.8	18.1	12.5	13.0	14.5	10.1
비타민 A(R.E)	151.78	219.41	172.6		309.9	149.7	169.9	60.9	368.0	135.2
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6		0.8	0.3	0.7	0.4	0.4	0.6
리보플라빈 (mg)	0.35	0.40	0.7		0.8	0.7	0.9	0.3	0.4	0.4
비타민 C(mg)	26.57	33.40	15.5		22.1	14.9	6.5	18.4	11.9	8.4
칼슘(mg)	231.97	266.21	219.7		224.7	182.3	82.1	389.7	88.1	78.8
철분(mg)	3.65	4.63	3.6		3.3	4.9	3.6	2.5	3.2	2.3

* 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 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑲잣