

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				03월 11일(월)	03월 12일(화)	03월 13일(수)	03월 14일(목)	03월 15일(금)	03월 16일(토)	03월 17일(일)
				· 친환경백미밥 · 맑은미역국 (5.6) · 그린비타민무 침 · 야채달걀말이 (1.13) · 맥앤치즈치킨 까스(2.5.6.15) · 배추김치(9)	· 친환경잡곡밥 (5) · 참치김치찌개 (5.6.9.13.16.18) · 세발나물초무 침(5.6.13) · 오징어야채볶 음/소면 (5.6.13.17.18) · 떡강정간소새 우(1.5.6.9.12.13) · 깍두기(9)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 돈육깻잎볶음 (5.6.10.13.18) · 햄전/케첩 (1.2.5.6.10.12.15 .16) · 배추김치(9) · 치즈머핀 (1.2.5.6)	· 소고기야채죽 (16) · 배추김치(9) · 달걀옷식빵토 스트(1.2.5.6) · 골드키위 · 콘푸레이크/우 유(2.5.6)	· 친환경백미밥 · 건새우시금치 된장국(5.6.9) · 팥콘치킨샐러 드(1.5.6.15) · 돈육쭈꾸미볶 음(5.6.10.13.18) · 배추김치(9) · 어니언베이글/ 대파크림치즈 (1.2.5.6.10)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 메추리알장조림 (1.5.6.13) · 참나물무침 · 통살새우까스/ 타르소스 (1.2.5.6.9) · 배추김치(9)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	1.3	699.4	747.1	856.0	548.7	847.9	587.4	
탄수화물(g)			55.8	83.8	124.6	106.5	82.0	109.6	81.0	
단백질(g)	19.32	19.32	20.0	39.2	30.1	41.0	22.8	48.6	17.9	
지방(g)			24.2	21.2	12.7	27.4	13.7	22.7	19.6	
비타민A( $\mu$ g RAE)	151.94	219.61	301.3	203.4	158.7	152.6	787.1	204.8	182.8	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.9	0.3	0.3	1.1	1.5	1.2	0.3	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.7	0.7	0.4	0.5	1.4	0.6	0.4	
비타민C(mg)	26.70	33.40	28.4	4.9	12.8	8.3	97.9	18.1	3.4	
칼슘(mg)	234.00	267.00	146.0	123.5	145.0	81.3	218.6	161.4	87.3	
철분(mg)	3.70	4.70	3.5	4.5	2.1	2.1	5.3	3.6	2.6	

\* 에너지는 권장섭취량의  $\pm 10\%$ , 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

\* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

\* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

\* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

★ 우리학교 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다. ★ 식단은 수급 상황에 따라 변동가능하오니 참고바랍니다.

1) 쌀, 잡곡 : 국내산친환경 2) 김치류(배추)/고춧가루 : 국내산 3) 콩/두부 : 국내산 4) 쇠고기/가공품 : 국내산(한우)/외국산(호주산) 5) 돼지고기/닭고기/오리고기/양고기(가공품포함) : 국내산 6) 다량어 : 원양산 7) 납치,조피불락,참돔,미꾸라지,뽕장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁챙이,전복,방어,부세(가공품포함) : 국내산 8) 낙지,쭈꾸미 : 베트남 9) 명태 : 러시아 10) 갈치 : 세네갈 11) 오징어/가공품 : 국내산/수입산

\* 식재료 원산지(참고)

- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
- 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
- 5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				03월 11일(월)	03월 12일(화)	03월 13일(수)	03월 14일(목)	03월 15일(금)	03월 16일(토)	03월 17일(일)
				· 친환경찰보리밥 · 손수제비달걀국(1.5.6) · 목은지등갈비조림(5.6.9.10.13.18) · 취나물무침(13) · 고추장알어묵볶음(1.5.6.13) · 배추김치(9) · 초코칩트위스트(1.2.5.6)	· 친환경백미밥 · 열갈이된장국(5.6) · 돼지수육(5.6.10.13) · 상추겉절이(5.6.13) · 쫄면야채무침(5.6.13) · 배추김치(9) · 양념쌈장(4.5.6) · 조각파인애플	· 스펀마요덮밥(1.2.5.6.10.13.16.18) · 맑은콩나물국(5) · 구운버섯샐러드(12) · 김말이튀김(1.5.6.16) · 배추김치(9) · 곤약젤리(청포도)	· 친환경찰현미밥 · 사골곰탕/소면(5.6.13.16) · 연두부/양념장(5.6.13) · 브로콜리땅콩소스무침(1.4.5) · 뼈없는닭갈비(5.6.13.15.18) · 깍두기(9) · 핑크하트스트로베리통카롱(1.2.5.6)	· 추가밥 · 잔치국수/양념장(5.6.13) · 간장무채장아찌 · 베이컨감자샐러드(1.5.10.13) · 소떡소떡/양념소스(1.2.5.6.10.12.16.18) · 배추김치(9) · 떠먹는요구르트(복숭아)(2)	· 친환경백미밥 · 열큰김치국(9) · 우영조림(5.6.13) · 돈육야채볶음(5.6.10.13) · 바삭한치킨너겟/머스타드(1.2.5.6.13.15) · 깍두기(9)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	9.8	844.0	783.9	779.2	763.9	840.5	716.8	
탄수화물(g)			56.5	108.3	122.9	91.2	113.2	127.2	84.0	
단백질(g)	19.32	19.32	16.4	34.2	39.1	22.1	34.6	32.9	42.6	
지방(g)			27.1	29.2	12.5	36.5	18.9	22.7	22.3	
비타민A( $\mu$ g RAE)	151.94	219.61	137.7	225.1	176.0	116.8	106.1	64.5	92.6	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.6	1.0	0.3	0.7	0.2	1.2	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.7	0.7	0.6	0.5	0.4	0.5	
비타민C(mg)	26.70	33.40	25.7	11.0	48.4	35.8	19.0	14.0	12.1	
칼슘(mg)	234.00	267.00	143.9	163.3	157.4	101.5	158.7	138.3	74.6	
철분(mg)	3.70	4.70	4.6	4.8	3.2	8.9	3.9	2.2	2.6	

\* 에너지는 권장섭취량의  $\pm 10\%$ , 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

\* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

\* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

\* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

★ 우리학교 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다. ★ 식단은 수급 상황에 따라 변동가능하오니 참고바랍니다.

1) 쌀, 잡곡 : 국내산친환경 2) 김치류(배추)/고춧가루 : 국내산 3) 콩/두부 : 국내산 4) 쇠고기/가공품 : 국내산(한우)/외국산(호주산) 5) 돼지고기/닭고기/오리고기/양고기(가공품포함) : 국내산 6) 다량어 : 원양산 7) 넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뽕장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁챙이,전복,방어,부세(가공품포함) : 국내산 8) 낙지,꾸꾸미 : 베트남 9) 명태 : 러시아 10) 갈치 : 세네갈 11) 오징어/가공품 : 국내산/수입산

\* 식재료 원산지(참고)

- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 배추/열갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 고춧가루
- 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
- 5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				03월 11일(월)	03월 12일(화)	03월 13일(수)	03월 14일(목)	03월 15일(금)	03월 16일(토)	03월 17일(일)
				· 친환경잡곡밥(5) · 열큰북어국 · 근대나물(13) · 수제소시지볶음(2.5.6.10.16) · 오븐치즈닭갈비(2.5.6.13.15.18) · 배추김치(9) · 21곡크림치즈롤(1.2.3.5.6)	· 로제파스타(1.2.5.6.12.13.15.16.18) · 양송이소프(2.5.6.13.16) · 양배추샐러드/사우전드드레싱(1.2.5.11.12) · 경양식돈까스/소스(1.2.5.6.10) · 배추김치(9) · 모닝빵/딸기잼(1.2.5.6.13)	· 친환경잡곡밥(5) · 돼지고기짜글이찌개(5.6.9.10) · 미나리초무침(5.6.13) · 단호박닭볶음(5.6.13.15.18) · 삼치구이/갈릭디핑소스(1.5.16) · 배추김치(9) · 임실치즈핫도그(1.2.5.6.10.12.16)	· 친환경백미밥 · 바지락무국(18) · 아삭이고추된장무침(5.6.13) · 매콤돈육버섯볶음(5.6.10.13.18) · 허브칼집소세지/케첩(2.5.6.10.12.16) · 배추김치(9) · 굴	· 친환경잡곡밥(5) · 닭곰탕(15) · 매콤콩나물무침(5) · 달걀야채볶음(1) · 연양식불고기산적/파채(1.5.6.10.15.16.18) · 깍두기(9)		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	10.1	787.9	910.2	898.4	706.9	716.2		
탄수화물(g)			47.1	98.8	100.2	115.8	89.9	64.9		
단백질(g)	19.32	19.32	20.3	50.7	22.4	48.6	43.2	37.3		
지방(g)			32.6	20.2	47.3	25.3	19.2	32.5		
비타민A(μg RAE)	151.94	219.61	169.8	158.4	103.7	319.4	100.5	167.2		
티아민(mg)	0.31	0.37	0.7	0.4	0.8	0.7	1.5	0.3		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.5	0.5	0.4	0.8	0.6	0.5		
비타민C(mg)	26.70	33.40	28.8	11.1	17.5	21.4	84.5	9.5		
칼슘(mg)	234.00	267.00	143.7	143.0	189.1	204.8	98.0	83.6		
철분(mg)	3.70	4.70	3.3	1.6	3.2	2.9	5.9	3.0		

\* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

\* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

\* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

\* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

★ 우리학교 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다. ★ 식단은 수급 상황에 따라 변동가능하오니 참고바랍니다.

1) 쌀, 잡곡 : 국내산친환경 2) 김치류(배추)/고춧가루 : 국내산 3) 콩/두부 : 국내산 4) 쇠고기/가공품 : 국내산(한우)/외국산(호주산) 5) 돼지고기/닭고기/오리고기/양고기(가공품포함) : 국내산 6) 다량어 : 원양산 7) 넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뽕장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁챙이,전복,방어,부세(가공품포함) : 국내산 8) 낙지,꾸꾸미 : 베트남 9) 명태 : 러시아 10) 갈치 : 세네갈 11) 오징어/가공품 : 국내산/수입산

\* 식재료 원산지(참고)

1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)

2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 배추/열갈이배추/봄동배추

3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루

4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품

5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외