

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량							7월 1일(목)	7월 2일(금)	7월 3일(토)	7월 4일(일)
							· 친환경백미밥 · 누룽지 · 고추장어묵볶음 (1.5.6.13.16.) · 간소새우 (1.5.6.9.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 달걀햄치즈토스트 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 부추달걀국(1.) · 춘천식당갈비(5.6.15.) · 콘소시지/케첩 (2.5.6.10.12.) · 배추김치(9.13.) · 치즈머핀(1.2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 순두부김치국 (5.9.13.18.) · 파래김자반 · 블랙페퍼함박스테이크/소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 깍두기(9.13.) · 콘푸레이크/우유	· 친환경백미밥 · 북어우국(13.) · 주꾸미야채볶음/소면 (1.5.6.13.) · 불닭스테이크/고구마무스 (1.2.5.6.11.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 브라우니
							· 김치볶음밥/김가루 (5.9.13.18.) · 맑은콩나물국(5.) · 비비고왕교자 (1.5.6.10.16.18.) · 썩갈겉절이 · 바사삭나초치킨너겟/살사소스 (1.2.5.6.12.13.15.) · 깍두기(9.13.)	<시험기간간편식> · 크루아상샌드위치 (1.2.5.6.10.12.13.18.) · 통바나나우유(2.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 건새우아욱국 (5.6.9.13.18.) · 느타리버섯볶음 · 돈육야채볶음(5.6.10.) · 오징어튀김/탕수소스 (1.2.5.6.12.13.16.17.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 돈등뼈시래기감자탕 (9.10.13.18.) · 야채계란찜(1.2.) · 돌나물/초창 · 해물버섯등그랑뎡/케첩(1.5.6.9.12.17.) · 깍두기(9.13.)
							· 친환경백미밥 · 해물짬뽕국 (6.9.13.17.18.) · 삼치감자조림(5.6.) · 취나물무침 · 돈육버섯볶음 (5.6.10.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 시금치된장국(5.6.18.) · 상추겉절이(5.6.13.) · 치즈치킨까스/머스터드(1.5.6.13.15.18.) · 콘치즈구이(1.2.5.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 무채들깨국(5.6.18.) · 근대나물 · 돼지훈제부추무침 (5.6.10.13.18.) · 후랑크소시지케첩볶음(2.6.10.12.13.15.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 열갈이된장국(5.6.18.) · 열무나물 · 오리야채볶음(5.6.) · 두부담은찰도그를 (1.2.5.6.12.13.15.18.) · 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
꾸꾸미				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	730.5	4.1			705.0	722.5	720.7		823.4
탄수화물(g)			57.3			98.2	45.8	99.2		86.0
단백질(g)	19.32	19.3	17.7			29.8	27.8	45.1		50.0
지방(g)			25.0			21.6	36.5	18.1		31.8
비타민 A(R.E)	151.78	219.4	294.3			275.5	570.4	241.5		523.9
티아민(mg)	0.31	0.4	0.6			0.7	0.7	0.8		0.5
리보플라빈(mg)	0.35	0.4	0.6			0.4	0.7	0.9		0.8
비타민 C(mg)	26.57	33.4	18.8			11.0	6.1	18.9		38.5
칼슘(mg)	231.97	266.2	230.4			132.7	644.0	118.0		316.3
철분(mg)	3.65	4.6	5.0			7.4	5.5	5.2		6.8

* 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 ⑬야생산삼 ⑭호두 ⑮달고미 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑳갯