

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.) · 달걀햄치트스트 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) | · 친환경잡곡밥(5.) · 부추달걀국(1.) · 춘천식담갈비(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 · 북어무국(13.) · 꾸꾸미야채볶음/소면 (1.5.6.13.) · 불닭스테이크/고구마무스 (1.2.5.6.11.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 브라우니 |
| | | | | · 김치볶음밥/김가루 (5.9.13.18.) · 맑은콩나물국(5.) · 비빔고양교자 (1.5.6.10.16.18.) · 싹갯결절이 · 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/초장 · 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.) · 상추결절이(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.) · 두부담은칼도그를 (1.2.5.6.12.13.15.18.) · 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 |
| 꾸꾸미 | 수입산(베트남) |
| 비고 | | | | | | | |

| 영양소 | 평균 필요량 | 권장 섭취량 | 주평균 섭취량 | 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 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑳갯