

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서명여자고등학교

		6월 1일(월)	6월 2일(화)	6월 3일(수)	6월 4일(목)	6월 5일(금)	6월 6일(토)	6월 7일(일)
주간 학교급식 영양량		· 친환경백미밥 · 삼색수제비국(1.5.6.) · 연두부/양념장(5.) · 참치김치볶음(9.13.18.) · 스펀겔갈전/케첩(1.2.6.10.12.13.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 소고기야채죽(16.) · 계란장조림(1.5.6.13.) · 매콤달콤그릴구이(13.15.) · 배추김치(9.13.) · 딸기크림롤케이크(1.2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.) · 감자들깨국 · 참소라야채무침(18.) · 데리야끼멘츠키/소스(1.5.6.10.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 아몬드후레이크/우유(2.5.6.13.) · 누룽지 · 찞두미야채볶음(1.5.6.13.) · 돈육강정(1.5.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 새알만두떡국(1.5.6.10.13.16.18.) · 돼지훈제부추무침(5.6.10.13.18.) · 꽃맛살샐러드(1.5.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 비스킷슈(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 매콤바삭불고기(1.6.10.12.13.15.16.) · 고구마치즈그라탕(1.2.5.13.) · 배추김치(9.13.) · 달걀우식빵토스트(1.2.5.6.13.)	
		· 친환경잡곡밥(5.) · 순대국(2.5.6.10.16.18.) · 두부양념조림(5.6.13.) · 참나물무침(2.6.10.15.) · 비엔나야채볶음(9.13.) · 배추김치(9.13.) · 살구복숭아플리토	· 친환경백미밥 · 근대원장국(5.6.18.) · 돼지갈비떡찜(5.6.10.) · 파래김자반 · 새우튀김또띠아롤(1.2.5.6.9.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 브라우니케이크(1.2.5.6.)	· 추가밥 · 매콤달걀국수(5.6.9.13.15.16.17.18.) · 김치왕교자만두(1.5.6.10.13.18.) · 옥수수치즈전(1.2.5.6.13.) · 배추겉절이(9.13.) · 떡먹는요구르트(복숭아)(2.11.)	· 친환경현미밥 · 꼬치어묵국(1.5.6.13.16.) · 부추겉절이(5.6.) · 톨웁쌀볶음(10.) · 카레순살방어구이 · 배추김치(9.13.) · 와플/생크림(1.2.5.6.13.)	· 참치마요덮밥(1.5.6.13.18.) · 팽이버섯이소원장국(5.6.18.) · 어린알샐러드/블루베리드레싱(13.) · 소떡소떡/양념소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 수제레몬에이드(5.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 얼큰부어국(13.) · 오리훈제/무쌈(1.5.13.) · 열무된장무침 · 파래오징어까스/케첩(1.5.6.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.)	
		· 친환경백미밥 · 얼큰우재국 · 부추계란찜(1.2.) · 양배추쌈/쌈장(5.6.16.18.) · 매콤계육볶음(5.6.10.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 콩비지찌개(5.9.10.13.18.) · 치커리사과무침 · 피자돈가스/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 삼치구이(5.6.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경보리밥 · 배추된장국(5.6.18.) · 매추리알장조림(1.5.6.13.) · 유채나물 · 콩나물돈육불고기(5.10.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 순두부김치국(5.9.13.18.) · 시래기나물(5.6.13.18.) · 어묵피망볶음(1.5.6.13.16.) · 치즈치킨까스/머스터드(1.5.6.13.15.18.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 건새우미역국(9.13.) · 새송이버섯볶음 · 오징어야채볶음/소면(1.5.6.13.17.) · 조랭이떡볶음(5.6.15.) · 배추김치(9.13.)		
		· 친환경백미밥 · 얼큰우재국 · 부추계란찜(1.2.) · 양배추쌈/쌈장(5.6.16.18.) · 매콤계육볶음(5.6.10.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 콩비지찌개(5.9.10.13.18.) · 치커리사과무침 · 피자돈가스/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 삼치구이(5.6.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경보리밥 · 배추된장국(5.6.18.) · 매추리알장조림(1.5.6.13.) · 유채나물 · 콩나물돈육불고기(5.10.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 순두부김치국(5.9.13.18.) · 시래기나물(5.6.13.18.) · 어묵피망볶음(1.5.6.13.16.) · 치즈치킨까스/머스터드(1.5.6.13.15.18.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 건새우미역국(9.13.) · 새송이버섯볶음 · 오징어야채볶음/소면(1.5.6.13.17.) · 조랭이떡볶음(5.6.15.) · 배추김치(9.13.)		
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루	국내산/국내산	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)	국내산(한우)/수입산(호주산)
돼지고기/가공품	국내산/국내산	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	국내산/국내산
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
뱅장어/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
낙지/가공품	수입산(베트남)	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)	수입산(러시아)
고등어/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품	수입산(세네갈)	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	국내산/수입산
꽃게/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
두부	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
콩	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
다량어	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산
아귀	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
꾸꾸미	수입산(베트남)	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
에너지(kcal)	783.50	783.50	6.8	821.7	862.2	915.0	709.1	775.8
탄수화물(g)			60.3	110.1	116.1	173.4	84.9	142.5
단백질(g)	19.76	19.76	19.6	32.1	41.7	41.3	58.5	29.8
지방(g)			20.1	27.9	25.3	13.6	15.1	11.2
비타민 A(R.E)	165.83	232.82	185.1	197.7	272.9	154.7	120.0	180.0
티아민(mg)	0.27	0.35	0.7	0.5	1.1	0.6	0.8	0.3
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.7	0.7	0.6	0.8	0.8	0.5
비타민 C(mg)	25.00	33.40	29.1	47.4	7.3	39.0	9.1	42.9
칼슘(mg)	246.13	295.44	196.0	189.8	114.8	366.6	182.9	126.0
철분(mg)	3.98	5.35	6.8	7.2	4.7	11.3	4.9	5.9

* 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 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑳갯