

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량					3월 15일(월)	3월 16일(화)	3월 17일(수)	3월 18일(목)	3월 19일(금)	3월 20일(토)	3월 21일(일)
					· 친환경백미밥 · 소고기무국 (2.5.16.18.) · 다시마살/초장 · 크리스피돈장정 (1.5.6.10.12.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 초코칩스/우유 (2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 얼큰김치국(9.13.18.) · 미트볼야채조림 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 콘샐러드(1.5.13.) · 청파래문어까스/머스 타드 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 맵쌀어묵국 (1.5.6.13.16.) · 연근흑임자소스무침 (1.5.6.13.18.) · 등뼈당면조림 (5.6.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 후르트링/우유 (2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 두부호박된장국 (5.6.18.) · 진미채조림 (5.6.13.17.) · 묵은지닭찜 (9.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 키위	· 친환경백미밥 · 표고미역국(13.) · 배추무침 · 돈육오징어볶음 (10.17.) · 배추김치(9.13.) · 치즈머핀(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 모듬버섯무국 · 매추리알장조림 (1.5.6.13.) · 참나물무침 · 코코넛새우까스/타르 소스 (1.2.5.6.9.13.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 감자들깨국 · 느타리버섯볶음 · 단양마늘떡갈비/케첩 (1.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 소프트치즈케이크 (1.2.5.6.13.)
					· 친환경기장밥 · 썩된장국 (5.6.9.13.18.) · 간장순살양념찜닭 (5.6.8.13.15.) · 햄전/케첩 (1.2.6.10.12.13.) · 맛김(13.) · 배추김치(9.13.) · 조각파인애플	· 친환경백미밥 · 순두부찌개(5.9.13.) · 근대나물 · 만두탕수/소스 (1.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 돼지훈제그라탕 (1.2.5.6.10.12.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 떡먹는요구르트(플레인)(2.)	· 치킨마요덮밥 (1.5.6.13.15.18.) · 미역미소된장국 (5.6.13.18.) · 오이무침(5.6.) · 피자토스트 (1.2.5.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 사과조스(13.)	· 친환경흑미밥 · 배추들깨국 · 시래기나물 (5.6.13.18.) · 실곤약야채무침 (5.6.13.) · 돈육버섯볶음 (5.6.10.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 갈릭허니브레드/생크림(1.2.5.6.13.)	· 양송이소프 (2.5.6.13.16.) · 로제파스타 (1.2.5.6.12.13.16.18.) · 양상추샐러드/블루베리드레싱 (1.2.5.6.12.13.16.) · 돈까스/소스 (1.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 감귤조스(5.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 김치수제비 (5.6.9.13.18.) · 고등어감자조림 (5.6.7.) · 봉통된장무침(5.6.18.) · 용가리치킨너겟/머스 타드(1.5.6.13.15.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 동태무국 · 오리야채볶음(5.6.) · 묵은지된장지짐 (9.13.18.) · 두부구이/양념장(5.) · 깍두기(9.13.)
					· 친환경백미밥 · 부추계란국(1.) · 얼갈이나물 · 파채탕수육 (1.5.6.10.12.13.15.18.) · 갈치구이(13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 얼큰무채국 · 닭고구마볶음(5.6.15.) · 돈육잡채 (5.6.8.10.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 청사과에이드	· 친환경백미밥 · 돼지고기짜글이찌개 (5.9.10.13.18.) · 삼치무조림(5.6.) · 속갯걸절이 · 오리물고기(5.13.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 김치콩나물국 (5.9.13.18.) · 도라지무생채(13.) · 해물완자전/케첩 (1.5.6.8.9.12.13.16.17.18.) · 데리야끼멘츠카츠/소스(1.5.6.10.13.15.16.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 아욱된장국(5.6.18.) · 양배추쌈/쌈장 (5.6.16.18.) · 고구마생크림샐러드 (1.2.5.13.) · 뼈없는달걀비(5.6.15.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 김치이묵국 (1.5.6.9.13.16.18.) · 숙주미나리무침 · 돈육당면볶음 (5.6.8.10.13.18.) · 크림치즈로케/케첩 (1.2.5.6.10.12.16.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 청경채된장국(5.6.18.) · 미역초무침 · 돈사태고구마볶음 (5.6.10.) · 오징어튀김/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
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
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	8.5	709.6	941.1	806.8	686.1	817.6	754.5	906.8
탄수화물(g)			54.7	109.5	102.9	104.8	105.3	127.7	97.9	104.3
단백질(g)	19.32	19.32	18.4	43.6	42.2	34.1	41.8	23.8	38.9	47.3
지방(g)			26.9	12.1	40.6	29.6	12.5	25.6	24.7	33.6
비타민 A(R.E)	151.78	219.41	219.0	212.5	276.4	253.5	187.2	165.6	101.4	154.5
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.9	0.8	0.3	0.7	0.3	0.4	0.6
리보플라빈(mg)	0.35	0.40	0.6	0.4	0.9	0.6	0.6	0.5	0.5	0.6
비타민 C(mg)	26.57	33.40	28.8	34.7	5.0	13.8	14.6	75.8	13.8	12.9
칼슘(mg)	231.97	266.21	210.0	83.9	362.3	230.0	172.2	201.7	140.0	203.8
철분(mg)	3.65	4.63	3.7	4.4	2.5	3.1	4.2	4.4	3.1	5.7

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