학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량	3월 1일(월)	3월 2일(화)	3월 3일(수)	3월 4일(목)	3월 5일(금)	3월 6일(토)	3월 7일(일)
		·친환경백미밥 ·맑은미역국(13.) ·꽈리고추알어묵볶음(1.5.6.13.16.) ·파래김자반 ·별이된멘츠카츠/소스(1.5.6.10.13.15.16.) ·배추김치(9.13.)	·친환경백미밥 ·흑임자깨죽 ·오리훈제부추무침(5.6.9.12.13.17.18.) ·콩나물무침(5.) ·배추김치(9.13.) ·미니애플파이(1.2.5.6.13.)	·친환경백미밥 ·근대된장국(5.6.18.) ·안동닭찜(5.6.8.13.15.) ·밥에싸먹는햄(2.6.10.) ·배추김치(9.13.) ·초코첵스/우유(2.5.6.13.)	·친환경백미밥 ·바지락무국(18.) ·돼지고기안심장조림(1.5.6.10.13.) ·브로콜리숙회/초장 ·파래오징어까스/케첩(1.5.6.12.13.17.18.) ·배추김치(9.13.)	·친환경잡곡밥(5.) ·오징어미나리국(17.) ·바베큐소스닭조림(5.6.12.13.15.18.) ·두부달걀전/양념장(1.5.) ·배추김치(9.13.) ·콘푸레이크/우유(2.5.6.13.)	·친환경백미밥 ·물만두달걀국(1.5.6.10.16.18.) ·깻순나물 ·올방개묵/양념장(5.) ·오징어야채볶음/소면(1.5.6.13.17.) ·배추김치(9.13.)
		·친환경잡곡밥(5.) ·달걀떡국(1.) ·산적데리야끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) ·청포묵김가루무침(5.13.) ·닭감자볶음(5.6.15.) ·배추김치(9.13.) ·밀크카우케이크(1.2.5.6.)	·돈육카레라이스(2.5.6.10.13.16.) ·유부된장국(5.6.18.) ·꼬들단무지무침 ·뱅글뱅글소시지/치즈시즈닝(1.2.5.6.9.10.15.16.18.) ·배추김치(9.13.) ·오렌지주스(5.13.)	·친환경잡곡밥(5.) ·맑은콩나물북어국(5.13.) ·느타리버섯들깨볶음 ·돈육떡볶음(5.6.10.) ·고구마맛탕(2.6.13.) ·배추김치(9.13.) ·닥터캡슐(2.)	·친환경기장밥 ·냉이된장국(5.6.18.) ·얼갈이나물 ·통모짜롤까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18.) ·마늘햄구이/케첩(6.10.12.13.) ·배추김치(9.13.) ·쿠키앤크림마카롱(1.2.4.6.14.)	·친환경잡곡밥(5.) ·곤약어묵국(1.5.6.13.16.) ·돼지갈비떡찜(5.6.10.) ·호박부추전(1.2.6.) ·치즈스틱(1.2.6.) ·배추김치(9.13.)	·친환경백미밥 ·건홍합맑은국(13.18.) ·쪽파무침 ·닭살카레볶음(2.5.6.13.15.16.) ·후랑크소시지케찹볶음(2.6.10.12.13.15.) ·배추김치(9.13.)
		·친환경백미밥 ·청경채된장국(5.6.18.) ·열무나물 ·쫄면야채무침(5.6.) ·로제소스함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) ·배추김치(9.13.)	·친환경백미밥 ·소고기무국(2.5.16.18.) ·호박나물(9.13.) ·우리쌀순살치킨/양념소스(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) ·고등어구이(5.6.7.13.) ·배추김치(9.13.)	·친환경잡곡밥(5.) ·얼큰김치국(9.13.18.) ·마파두부(5.6.10.12.13.18.) ·미나리초무침(5.6.) ·치즈닭갈비(2.5.6.15.) ·깍두기(9.13.)	·친환경백미밥 ·맑은감자국 ·돈육김치볶음(9.10.13.18.) ·몬테크리스토샌드위치(1.2.5.6.10.13.16.) ·콘치즈구이(1.2.5.13.) ·깍두기(9.13.)	·친환경백미밥 ·건새우아욱국(5.6.9.13.18.) ·갈치감자조림(5.6.) ·건고구마순볶음 ·간장오리불고기(5.6.13.) ·배추김치(9.13.)	·친환경잡곡밥(5.) ·열무된장국(5.6.18.) ·참소라야채무침(18.) ·콩나물무침(5.) ·고구마함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) ·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
뱀장어/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
다랑어	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	8.6		846.1	706.2	819.4	801.6	824.1	679.3
탄수화물(g)			59.9		105.7	125.8	149.9	108.0	119.2	73.3
단백질(g)	19.32	19.32	18.9		45.0	28.7	43.9	36.6	40.8	45.7
지방(g)			21.2		29.0	13.2	10.7	24.1	19.5	24.2
비타민 A(R.E)	151.78	219.41	178.4		270.0	132.9	167.4	143.1	132.8	104.2
티아민(mg)	0.31	0.37	0.7		0.8	0.5	0.7	0.7	0.9	0.5
리보플라빈(mg)	0.35	0.40	0.6		0.6	0.3	0.9	0.4	0.6	0.3
비타민 C(mg)	26.57	33.40	26.4		15.3	63.5	15.0	11.9	5.9	23
칼슘(mg)	231.97	266.21	174.8		90.4	104.7	233.8	270.2	86.3	93.5
철분(mg)	3.65	4.63	4.6		6.2	3.8	3.2	5.3	3.1	4.8

* 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 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑲잣