

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량				12월 27일(월)	12월 28일(화)	12월 29일(수)	12월 30일(목)	12월 31일(금)		
				· 친환경잡곡밥(5.) · 누룽지 · 진미채조림 (5.6.13.17.) · 연근흑임자소스무침 (1.5.6.13.18.) · 춘천식당갈비(5.6.15.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 소고기배추국 (2.5.16.18.) · 우영조림(5.6.) · 돈육버섯볶음 (5.6.10.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 오레오오즈/우유 (2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 순두부계란국(1.5.) · 미나리초무침(5.6.) · 매콤달걀개야채볶음 (13.15.18.) · 베이컨콘치즈토스트 (1.2.5.6.10.13.) · 배추김치(9.13.)				
				· 햄김치볶음밥/김가루 (2.5.6.9.10.13.18.) · 배추된장국(5.6.18.) · 망고샐러드 (1.2.5.6.12.13.16.) · 계란후라이(1.) · 맛초킹당수육 (1.2.5.6.10.12.13.15.16. .18.) · 깍두기(9.13.) · 딸기가나슈초코타르 트(1.2.5.6.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 맑은콩나물국(5.) · 새송이버섯초무침 · 어묵피망볶음 (1.5.6.13.16.) · 눈꽃치즈로제돈까스 (1.5.6.10.) · 배추김치(9.13.) · 베스킨라빈스아이스 크림(1.2.5.)					
				· 짜장라이스 (5.6.10.13.16.) · 쪽파계란국(1.) · 꼬들단무지무침 · 블랙알리오치킨 (1.5.6.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 크림치즈호떡 (1.2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 북어무국(13.) · 비빔야채만두 (1.5.6.10.15.16.18.) · 청경채겉절이 · 오리야채볶음(5.6.) · 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	9.5	789.3	811.0	736.2				
탄수화물(g)			55.0	106.4	114.2	99.8				
단백질(g)	19.32	19.32	15.0	31.6	28.4	35.4				
지방(g)			30.1	26.8	26.8	21.4				
비타민 A(R.E)	151.78	219.41	264.6	351.6	177.6	228.6				
티아민(mg)	0.31	0.37	0.4	0.6	0.2	0.6				
리보플라빈 (mg)	0.35	0.40	0.6	0.7	0.4	0.5				
비타민 C(mg)	26.57	33.40	29.8	53.1	6.5	22.7				
칼슘(mg)	231.97	266.21	291.3	358.1	224.5	258.6				
철분(mg)	3.65	4.63	3.8	4.3	3.2	7.4				

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