

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량				11월 23일(월)	11월 24일(화)	11월 25일(수)	11월 26일(목)	11월 27일(금)	11월 28일(토)	11월 29일(일)
				· 친환경잡곡밥(5.) · 김치새알만두국 (1.5.6.9.10.13.16.18.) · 간장어묵조림 (1.5.6.13.16.) · 꾸꾸미야채볶음 (1.5.6.13.) · 깍두기(9.13.) · 녹차플레이크 (1.2.5.6.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 배추들깨국 · 돈육표고야채볶음 (5.6.10.13.) · 수제소시지볶음 (2.5.6.10.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 바나나우유(2.)	· 친환경백미밥 · 소고기무국 (2.5.16.18.) · 계란장조림(1.5.6.13.) · 무말랭이무침(13.18.) · 배추김치(9.13.) · 치즈머핀(1.2.5.6.13.)				
				· 친환경보리밥 · 청국장찌개 (5.9.13.18.) · 삼치감자조림(5.6.) · 간장순살양념찜닭 (5.6.8.13.15.) · 통째다크림치즈스틱 (1.2.6.) · 야채김(13.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경현미밥 · 얼큰버섯국 · 실곤약야채무침 (5.6.13.) · 오리훈제부추무침 (5.6.9.12.13.17.18.) · 호박나물(9.13.) · 배추김치(9.13.) · 플라워파이/슈가파우 더(1.2.5.6.13.)	· 양송이스프 (2.5.6.13.16.) · 콩파오치킨파스타 (1.2.5.6.13.15.16.18.) · 양상추샐러드/블루베 리드레싱 (1.2.5.6.12.13.16.) · 케이준감자튀김/케첩 (5.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 베스킨라빈스아이스 크림(1.2.5.)				
				· 친환경백미밥 · 맑은미역국(13.) · 콩치킨김치조림 (9.13.18.) · 조랭이떡돼지갈비찜 (5.6.10.13.) · 청포묵상추무침(5.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 시금치고추장국 (5.6.18.) · 멸치아몬드볶음 (4.5.6.13.) · 새우볼/칠리소스 (1.5.6.9.12.13.16.18.) · 매크담봉그릴구이 (13.15.) · 배추김치(9.13.)					
				식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀	국내산	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	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)	국내산(한우)/ 수입산(호주산)	
돼지고기/가공품	국내산/국내산	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	국내산/국내산	
오리고기/가공품	국내산/국내산	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	국내산	
낙지/가공품	수입산(베트남)	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)	수입산(러시아)	
고등어/가공품	국내산	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)	수입산(세네갈)	
오징어/가공품	국내산/수입산	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	국내산	
두부/콩	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
다량어	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	
아귀	국내산	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)	수입산(베트남)	
비고										
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	783.50	783.50	7.0	794.8	796.3	1,023.3				
탄수화물(g)			56.0	105.9	92.0	163.6				
단백질(g)	19.76	19.76	17.2	48.5	31.9	30.5				
지방(g)			26.8	11.3	35.9	29.8				
비타민 A(R.E)	165.83	232.82	161.0	197.6	107.1	178.2				
티아민(mg)	0.27	0.35	0.5	0.4	0.5	0.5				
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.6	0.3	0.5	0.9				
비타민 C(mg)	25.00	33.40	19.4	10.6	36.6	11.0				
칼슘(mg)	246.13	295.44	142.5	85.0	132.6	209.8				
철분(mg)	3.98	5.35	4.2	3.0	5.2	4.5				

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