

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

| 주간<br>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.)<br>· 김치새알만두국<br>(1.5.6.9.10.13.16.18.)<br>· 간장어묵조림<br>(1.5.6.13.16.)<br>· 찞不理야채볶음<br>(1.5.6.13.)<br>· 깍두기(9.13.)<br>· 녹차플케이크<br>(1.2.5.6.) | · 친환경잡곡밥(5.)<br>· 배추들깨국<br>· 톨쵸표고야채볶음<br>(5.6.10.13.)<br>· 수제소시지볶음<br>(2.5.6.10.15.18.)<br>· 배추김치(9.13.)<br>· 바나나우유(2.)<br>(1.2.5.6.)                   | · 친환경백미밥<br>· 소고기무국<br>(2.5.16.18.)<br>· 계란장조림(1.5.6.13.)<br>· 무말랭이무침(13.18.)<br>· 배추김치(9.13.)<br>· 치즈머핀(1.2.5.6.13.)  |                      |                      |                      |                      |  |
|                |                      | · 친환경보리밥<br>· 청국장찌개<br>(5.9.13.18.)<br>· 삼치감자조림(5.6.)<br>· 간장순살양념찜닭<br>(5.6.8.13.15.)<br>· 흥태다크림치즈스틱<br>(1.2.6.)<br>· 야채김(13.)<br>· 깍두기(9.13.)          | · 친환경현미밥<br>· 얼큰버섯국<br>· 실곤약야채무침<br>(5.6.13.)<br>· 오리훈제부추무침<br>(5.6.9.12.13.17.18.)<br>· 호박나물(9.13.)<br>· 배추김치(9.13.)<br>· 플라워파이/슈가파우<br>더(1.2.5.6.13.) | · 양송이스프<br>(2.5.6.13.16.)<br>· 콩파오치킨파스타<br>(1.2.5.6.13.15.16.18.)<br>· 양상추샐러드/블루베<br>리드레싱<br>(1.2.5.6.12.13.16.)<br>· 케이준감자튀김/케첩<br>(5.12.13.)<br>· 배추김치(9.13.)<br>· 베스킨라빈스아이스<br>크림(1.2.5.) |                      |                      |                      |                      |  |
|                |                      | · 친환경백미밥<br>· 맑은미역국(13.)<br>· 콩치킨김치조림<br>(9.13.18.)<br>· 조랭이떡볶이갈비찜<br>(5.6.10.13.)<br>· 청포묵상추무침(5.)<br>· 깍두기(9.13.)                                     | · 친환경백미밥<br>· 시금치고추장국<br>(5.6.18.)<br>· 멸치아몬드볶음<br>(4.5.6.13.)<br>· 새우불/칠리소스<br>(1.5.6.9.12.13.16.18.)<br>· 매크담봉그릴구이<br>(13.15.)<br>· 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)/<br>수입산(호주산) | 국내산(한우)/<br>수입산(호주산)  | 국내산(한우)/<br>수입산(호주산)  | 국내산(한우)/<br>수입산(호주산)   | 국내산(한우)/<br>수입산(호주산) | 국내산(한우)/<br>수입산(호주산) | 국내산(한우)/<br>수입산(호주산) | 국내산(한우)/<br>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/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                  |  |
| 쭈꾸미            | 수입산(베트남)             | 수입산(베트남)  | 수입산(베트남)  | 수입산(베트남)   | 수입산(베트남)             | 수입산(베트남)             | 수입산(베트남)             | 수입산(베트남)             |  |
| 비고             |                      |   |   |  |                      |                      |                      |                      |  |
| 영양소            | 평균<br>필요량            | 권장<br>섭취량   | 주평균<br>섭취량  | 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<br>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<br>(mg)  | 0.34                 | 0.40  | 0.6   | 0.3  | 0.5                  | 0.9                  |                      |                      |  |
| 비타민<br>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 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑳갯