학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량	11월 28일(월)	11월 29일(화)	11월 30일(수)			
		、친환경백미밥 、매콤어묵국(1.5.6.13.16.) 、새송이장조림(5.6.) 、돈육야채볶음 (5.6.10.13.18.) 、배추김치(9.13.) 、초코첵스/우유(2.5.6.13.)	、친환경백미밥 、배추들깨국 、온두부(5.) 、오리야채볶음(5.6.13.18.) 、매콤김치볶음(5.6.9.13.18.) 、소프트치즈케이크 (1.2.5.6.13.)			
		、친환경보리밥 、김치콩나물국(5.9.13.18.) 、참나물무침 、치즈닭갈비 (2.5.6.13.15.18.) 、해물완자전/케첩 (1.5.6.8.9.12.13.16.17.18.) 、깍두기(9.13.) 、귤	、친환경백미밥 、부대찌개(2.5.6.9.10.13.18.) 、과일샐러드(1.5.12.) 、파래김자반 、깐쇼새우(1.5.6.9.12.13.18.) 、배추김치(9.13.) 、초코슈붕도넛(1.2.5.6.)			
		、친환경백미밥 、버섯된장국(5.6.18.) 、도토리묵야채무침(5.6.) 、고다치즈치킨까스/소스 (1.2.5.6.10.11.12.13.15.18.) 、삼치구이(5.6.) 、배추김치(9.13.) 、꼬북칩초코츄러스 (1.2.5.6.13.)	、친환경잡곡밥(5.) 、연두부맑은국(5.) 、비빔야채만두 (1.5.6.10.13.15.16.18.) 、브로콜리땅콩소스무침 (1.4.5.6.) 、닭살떡볶음(15.) 、배추김치(9.13.)			

식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루	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)
돼지고기/가공품	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
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
뱀장어/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
낙지/가공품	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)
고등어/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품	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
꽃게/가공품	중국산	중국산	중국산	중국산	중국산	중국산
두부/콩	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
다랑어	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산
아귀	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
쭈꾸미	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
에너지(kcal)	730.47	730.47	7.6		701.7	869.7			
탄수화물(g)			54.6		104.5	114.5			
단백질(g)	19.32	19.32	17.4		43.8	26.0			
지방(g)			28.0		14.8	35.0			
비타민 A(R.E)	151.94	219.61	190.6		195.1	186.0			
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6		0.7	0.5			
리보플라빈 (mg)	0.34	0.41	0.7		0.9	0.5			
비타민 C(mg)	26.57	33.39	34.8		53.8	15.7			
칼슘(mg)	234.00	267.00	147.6		131.6	163.6			
철분(mg)	3.65	4.63	5.1		4.8	5.3			

* 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