

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서명여자고등학교

주간 학교급식 영양량				10월 17일(월)	10월 18일(화)	10월 19일(수)	10월 20일(목)	10월 21일(금)	10월 22일(토)
				· 친환경백미밥 · 소고기무국 (2.5.16.18.) · 연두부/양념장 (5.6.13.) · 바삭한치킨너겟/머스타드 (1.2.5.6.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 초코칩스/우유	· 친환경백미밥 · 순두부맑은국(5.) · 돈돈백김자찜 (5.6.10.13.18.) · 무말랭이무침(13.18.) · 배추김치(9.13.) · 동바나나우유(2.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 누룽지 · 감자달걀샐러드 (1.5.13.) · 매콤돈육버섯볶음 (5.6.10.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 오레오오즈/우유 (2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 맑은홍합국 (13.18.) · 돼지갈비떡집(5.6.10.) · 건취나물볶음 · 배추김치(9.13.) · 아몬드머핀 (1.2.5.6.13.)	· 닭아재죽(15.) · 배추김치(9.13.) · 떡먹는요플레토핑 (1.2.) · 멜론 · 대만식햄치즈샌드위치(1.2.5.6.10.15.16.18.)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 미역국수야채무침 (5.6.) · 밥에싸먹는햄(2.6.10.) · 배추김치(9.13.) · 크랜베리아몬드그래놀라/우유(2.4.5.6.13.)
				· 친환경현미밥 · 돈육김치찌개 (5.6.9.10.13.18.) · 양파부추겨자무침(1.5.6.13.) · 야삭이교추된장무침 (1.5.6.) · 오리훈제속주볶음 (5.6.9.12.13.17.18.) · 깍두기(9.13.) · 현미연근밥(1.2.5.)	· 친환경보리밥 · 건새우미역국(9.13.) · 숙주맛살무침 (1.5.6.13.) · 춘천식달걀비(5.6.15.) · 오징어문어햇바/머스타드 (1.2.5.6.10.13.15.17.) · 배추김치(9.13.) · 제리초코케이크 (1.2.5.6.10.)	· 단호박카레라이스 (2.5.6.13.16.) · 유부된장국(5.6.18.) · 양배추샐러드 (1.5.11.12.13.) · 고구마등심돈까스/소스 (1.2.5.6.10.11.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 쿠키번(1.2.5.6.)	· 친환경백미밥 · 짬뽕수제비국 (5.6.9.13.17.18.) · 오이부추무침 · 참치김치볶음 (5.6.9.13.18.) · 야채달걀말이(1.) · 깍두기(9.13.)	· 낙지비빔밥/김가루 (5.6.13.) · 열갈이된장국(5.6.18.) · 치커리무생채(13.) · 달고치/양념소스 (5.6.12.13.15.16.18.) · 통새우랑만두 (1.5.6.10.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 짜먹는요구르트(2.)	· 친환경백미밥 · 곰탕/소면 (1.2.5.6.16.18.) · 닭고구마볶음 (5.6.13.15.18.) · 고등어구이(5.6.7.13.) · 예고들기름김 · 깍두기(9.13.)
				· 친환경백미밥 · 감자돼국 · 양파부추겨자무침 (2.5.6.12.13.) · 간장돼지불고기 (5.6.9.10.12.13.17.18.) · 마늘햄구이/케첩 (6.10.12.13.) · 깍두기(9.13.) · 초코볼도너츠	· 친환경백미밥 · 가쓰오부장국 (1.2.5.6.9.13.16.) · 찰순대찌개+깨소금 (6.10.) · 매콤까르보떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 김말이튀김 (1.5.6.16.18.)	· 친환경백미밥 · 김치어묵국 (1.5.6.9.13.16.18.) · 골뱅이야채무침 (5.13.18.) · 돈육찰스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16.) · 감자전(5.6.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 근대된장국(5.6.18.) · 다시마쌈/초장 (5.6.13.) · 순살불닭볶음음용 (5.6.9.13.15.17.18.) · 콘치즈함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 볶이무국(13.) · 호박나물(9.13.) · 피자돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 카레갈치구이 (2.5.6.13.16.) · 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
뽕장어/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				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
두부/콩				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
다량어				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	7.9	779.5	779.6	874.2	709.3	799.8	768.5
탄수화물(g)			56.8	93.6	131.0	127.9	103.1	115.2	105.0
단백질(g)	19.32	19.32	19.3	38.9	47.7	23.1	38.6	45.1	45.4
지방(g)			23.9	28.1	9.7	33.3	15.5	20.3	22.0
비타민 A(R.E)	151.94	219.61	227.4	96.7	65.7	300.4	295.2	379.0	248.9
티아민(mg)	0.31	0.37	0.4	0.6	0.4	0.3	0.4	0.5	0.5
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.9	0.2	0.3	0.9	0.6	0.9
비타민 C(mg)	26.57	33.39	20.6	34.3	8.4	19.8	21.0	19.4	11.4
칼슘(mg)	234.00	267.00	138.5	103.4	111.0	114.3	203.0	160.8	81.0
철분(mg)	3.65	4.63	6.4	4.1	3.8	4.6	6.8	12.5	4.1

* 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 ⑬야생산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함)
※이 표는