

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

		6월 24일(월)	6월 25일(화)	6월 26일(수)	6월 27일(목)	6월 28일(금)	6월 29일(토)	6월 30일(일)		
주간 학교급식 영양량		· 친환경백미밥 · 소고기무국 2.5.16.18. · 아몬드후레이크/우유 2.5.6.13. · 두부구이/양념장 5. · 조랭이떡볶음을 15. · 배추김치 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 순두부매운국 5. · 마카로니샐러드 1.5.6.13. · 닭봉그릴구이 13.15. · 연양식반달볼고기/소 스 1.5.6.12.13.15.16. · 깍두기 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 감자된장국 5.6.18. · 갯손나물 · 돈육오징어볶음 10.17. · 배추김치 9.13. · 아몬드머핀 1.2.5.6.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 어묵무국 1.5.6.13.16. · 초코칩스/우유 2.5.6.13. · 우영조림 5.6. · 닭고기땅콩소스무침 4.5.13.15. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 꽃맛샐러드 1.5.13.18. · 오리불고기 5.13. · 배추김치 9.13. · 톨케이크 1.2.5.6.13. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 버섯들깨국 · 콘플레이크/우유 2.5.6.13. · 비엔나야채볶음 2.6.10.15. · 매편떡갈비 1.5.6.10.12.13.15.16.1 8. · 배추김치 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 참치김치찌개 9.13.18. · 송갯두부무침 5. · 뼈없는닭갈비 15. · 데리야끼멘초카츠/소 스 1.5.6.10.13.15.16. · 깍두기 9.13.		
		· 친환경흑미밥 · 열무된장국 5.6.18. · 떡갈비파인조림 2.5.6.10.13.15.16.18. · 청경채겉절이 · 달걀야채볶음 1. · 배추김치 9.13. · 오렌지망고주스 5.13.	· 추가밥 · 물냉면/겨자소스 1.3.5.6.13.16. · 고구마생크림샐러드 1.2.5.13. · 닭꼬치/양념소스 5.6.12.15.16.18. · 마늘종락교무침 5.6.13.18. · 배추김치 9.13.	· 친환경수수밥 · 곰탕/소면 1.2.5.6.16.18. · 가자미무조림 5.6. · 치커리우자청무침 · 돈육야채볶음 10. · 배추김치 9.13. · 갈릭허니브레드/생크 림 1.2.5.6.13.	· 눈꽃치즈미트볼덮밥 1.2.5.6.10.12.13.15.16. 18. · 호박된장국 5.6.18. · 김치교자만두 1.5.6.10.13.18. · 레몬크림탕수육 1.5.6.10. · 배추김치 9.13. · 키위사과주스 5.13.	· 추가밥 · 옥수수소프 2.5.6.13.16. · 베이컨크림파스타 1.2.5.6.10. · 양상추샐러드/오리엔 탈드레싱 1.2.5.12. · 돈까스/소스 1.5.6.10.12.13.18. · 배추김치 9.13. · 모닝빵/딸기잼	· 친환경잡곡밥 5. · 육개장 2.5.6.13.16.18. · 쪽파무침 · 돈육떡볶음 10. · 깍두기 9.13. · 카야팬파이 1.2.5.6.13.	· 친환경흑미밥 · 참치김치찌개 9.13.18. · 송갯두부무침 5. · 뼈없는닭갈비 15. · 데리야끼멘초카츠/소 스 1.5.6.10.13.15.16. · 깍두기 9.13.		
		· 친환경잡곡밥 5. · 북어무국 13. · 오징어야채무침 17. · 콩나물겨자무침 1.5.6.8.13. · 매편간풍기/소스 1.2.5.6.12.13.15.18. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 얼큰김치국 9.13.18. · 어묵잡채 1.5.6.8.13.16. · 매편달걀구이 13.15. · 깍두기 9.13. · 제리보 2.5.13.	· 친환경백미밥 · 버섯된장국 5.6.18. · 어묵떡볶음 1.2.5.6.13.16. · 코코넛새우까스/소스 1.2.5.6.9.13.16.18. · 배추김치 9.13. · 떠먹는요구르트(딸 기) 2.	· 친환경백미밥 · 견세우미역국 9.13. · 돈사태고구마볶음 5.6.10. · 열무된장무침 · 해물볶음우동 5.6.9.13.17. · 배추김치 9.13.	· 제육당면덮밥 5.8.10. · 시래기된장국 5.6.13.18. · 청포묵야채무침 5. · 야채튀김/소스 1.5.6.18. · 깍두기 9.13. · 칼라만시코코콜러 2.5.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 맑은콩나물국 5. · 비빔야채만두 1.5.6.10.15.16.18. · 달걀야채볶음 15. · 배추김치 9.13. · 청사과에이드	· 친환경백미밥 · 청경채된장국 5.6.18. · 돈등뼈감자찜 5.6.10. · 부추겉절이 · 갈치구이 13. · 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)/ 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		
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		
뱀장어/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	수입산/연두부:국내산	수입산/연두부:국내산	수입산/연두부:국내산	수입산/연두부:국내산	수입산/연두부:국내산	수입산/연두부:국내산	수입산/연두부:국내산	수입산/연두부:국내산		
콩	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
비고										
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	750.00	750.00	6.6	794.3	776.5	810.9	817.0	845.7	728.8	823.7
탄수화물(g)			57.8	80.6	113.7	101.6	85.5	111.8	108.4	114.9
단백질(g)	19.00	19.00	22.1	28.6	26.5	41.2	42.7	35.8	27.8	71.5
지방(g)			20.1	9.6	12.7	24.5	6.9	33.1	17.2	6.6
비타민 A(R.E)	165.45	232.45	199.4	400.8	85.9	289.9	231.5	150.7	49.3	187.7
티아민(mg)	0.28	0.34	1.4	0.7	0.2	1.1	5.7	0.4	0.9	0.6
리보플라빈 (mg)	0.34	0.40	0.4	0.6	0.5	0.5	0.2	0.3	0.3	0.6
비타민C(mg)	25.00	33.40	40.7	89.9	27.5	62.4	21.3	36.5	18.9	28.4
칼슘(mg)	244.87	293.96	143.1	226.1	117.5	110.7	125.2	117.5	68.4	236.1
철분(mg)	3.97	5.34	4.8	5.0	7.9	5.3	2.4	3.5	3.9	5.9

\* 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 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함)