학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교 (조식)

주간 학교급식 영양량	10월 21일(월)	10월 22일(화)	10월 23일(수)	10월 24일(목)	10월 25일(금)	10월 26일(토)	10월 27일(일)
	·친환경백미밥 ·건새우감자된장국(5.6.9) ·돈육떡볶음(5.6.10.13.18) ·사각쥐포볶음(5.6.13) ·대파해물동그랑땡/케첩(1.2.5.6.10.12.15.16.18) ·배추김치(9)	·해물짬뽕죽(5.6.9.13.17.18) ·배추김치(9) ·컵시리얼/우유(2.5.6) ·햄치즈달걀토스트(1.2.5.6.9.10.12.13.16) ·귤	·친환경백미밥 ·배추들깨국 ·참치김치볶음(5.6.9.13.16.18) ·야채달걀말이(1) ·깍두기(9) ·치즈머핀(1.2.5.6)	·친환경잡곡밥(5) ·맑은콩나물국(5) ·청포묵/양념장(5.6.13) ·감자채햄볶음(1.2.5.6.10.15.16) ·데리야끼멘츠카츠/소스(1.2.5.6.10) ·배추김치(9)	·친환경백미밥 ·누룽지 ·케이준샐러드(1.5.6.12.15.16) ·돈사태고구마볶음(5.6.10.13.18) ·배추김치(9) ·초코우유(2)	·친환경백미밥 ·소고기무국(13.16) ·연두부/양념장(5.6.13) ·바삭한치킨너겟/머스타드(1.2.5.6.13.15) ·배추김치(9) ·아몬드후레이크/우유(2.5.6)	

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	1.5	712.8	762.8	723.3	695.7	812.0	703.7	
탄수화물(g)			55.0	106.5	108.2	90.2	78.0	118.2	86.8	
단백질(g)	19.32	19.32	17.3	43.0	31.1	26.9	16.8	39.5	26.9	
지방(g)			27.8	10.7	22.2	26.9	34.2	18.4	26.4	
비타민A(㎍ RAE)	151.94	219.61	199.9	76.0	586.2	147.7	46.0	143.6	211.3	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.8	0.9	1.6	0.3	0.3	0.9	0.9	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.5	1.2	0.5	0.2	0.8	0.7	
비타민C(mg)	26.70	33.40	27.4	14.8	99.8	8.2	8.7	5.5	25.7	
칼슘(mg)	234.00	267.00	199.4	75.9	480.2	138.4	69.0	233.7	220.3	
철분(mg)	3.70	4.70	3.8	2.8	7.5	3.0	2.4	3.4	2.7	

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)
* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산
* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

★ 우리학교 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다. ★ 식단은 수급 상황에 따라 변동가능하오니 참고바랍니다.

1) 쌀, 잡곡 : 국내산친환경 2) 김치류(배추)/고춧가루 : 국내산 3) 콩/두부 : 국내산 4) 쇠고기/가공품 : 국내산(한우)/외국산(호주산) 5) 돼지고기/닭고기/오리고기/양고기(가공품포함) : 국내산 6) 다랑어 : 원양산 7) 넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뱀장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁쉥이,전복,방어,부세(가공품포함) : 국내산 8) 낙지,쭈꾸미 : 베트남 9) 명태 : 러시아 10) 갈치 : 세네갈 11) 오징어/가공품 : 국내산/수입산

* 식재료 원산지(참고)

1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찐쌀을 포함)
2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교 (중식)

주간 학교급식 영양량	10월 21일(월)	10월 22일(화)	10월 23일(수)	10월 24일(목)	10월 25일(금)	10월 26일(토)	10월 27일(일)
	·친환경발아현미밥 ·돈육김치찌개(5.6.9.10.13) ·오리훈제채소찜(5.6.13.18) ·브로콜리숙회/초장(5.6.13) ·달걀햄볶음(1.2.5.6.10.15.16) ·깍두기(9) ·스윗딸기잼도넛(1.5.6)	·친환경찰보리밥 ·한우육개장(13.16) ·돼지갈비감자찜(5.6.10.13.18) ·시금치나물 ·치킨텐더/머스타드(1.2.5.6.13.15.16) ·배추김치(9) ·스윗꽃카롱(1.2.6)	·로제파스타(1.2.5.6.12.13.15.16.18) ·양송이스프(2.5.6.13.16) ·오이피클 ·고구마치즈등심돈까스(1.2.5.6.10.11.12.16) ·수제웨지감자(2.5) ·배추김치(9) ·모둠컵과일	·고추참치비빔밥(5.6.12.13.16.18) ·열무된장국(5.6) ·갈비만두(1.5.6.10.16.18) ·야채달걀찜(1.2.5.6.18) ·상추부추무침 ·배추김치(9) ·레드벨벳르뱅쿠키(1.2.6)	·친환경찰흑미밥 ·오색미니어묵국(5.6.18) ·안동닭찜(5.6.13.15) ·두부달걀전/양념장(1.5.6.13) ·맛김 ·배추김치(9) ·라임레몬주스(독도의날)(13)	·친환경백미밥 ·북어무국(13) ·연근조림(5.6.13) ·돈육야채볶음(5.6.10.13.18) ·또띠아피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) ·배추김치(9)	

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	9.5	868.4	793.8	832.0	765.5	739.7	699.1	
탄수화물(g)			54.7	110.4	98.8	117.1	104.3	115.2	91.5	
단백질(g)	19.32	19.32	15.3	37.2	34.9	20.3	28.2	32.2	44.2	
지방(g)			30.0	30.4	28.6	32.5	26.0	15.6	15.8	
비타민A(㎍ RAE)	151.94	219.61	152.4	155.7	126.6	125.8	254.8	99.2	107.4	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.7	0.7	1.0	0.3	0.4	1.4	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.8	0.5	0.4	0.7	0.7	0.5	
비타민C(mg)	26.70	33.40	22.7	30.6	14.7	23.9	15.3	29.2	28.6	
칼슘(mg)	234.00	267.00	167.9	128.0	126.6	273.4	191.3	119.9	163.4	
철분(mg)	3.70	4.70	3.9	3.7	3.3	3.9	5.2	3.4	2.4	

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)
* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산
* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

★ 우리학교 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다. ★ 식단은 수급 상황에 따라 변동가능하오니 참고바랍니다.

1) 쌀, 잡곡 : 국내산친환경 2) 김치류(배추)/고춧가루 : 국내산 3) 콩/두부 : 국내산 4) 쇠고기/가공품 : 국내산(한우)/외국산(호주산) 5) 돼지고기/닭고기/오리고기/양고기(가공품포함) : 국내산 6) 다랑어 : 원양산 7) 넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뱀장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁쉥이,전복,방어,부세(가공품포함) : 국내산 8) 낙지,쭈꾸미 : 베트남 9) 명태 : 러시아 10) 갈치 : 세네갈 11) 오징어/가공품 : 국내산/수입산

* 식재료 원산지(참고)

1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찐쌀을 포함)
2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교 (석식)

주간 학교급식 영양량	10월 21일(월)	10월 22일(화)	10월 23일(수)	10월 24일(목)	10월 25일(금)	10월 26일(토)	10월 27일(일)
	·친환경잡곡밥(5) ·손수제비달걀국(1.5.6) ·치커리사과무침(1.2.5.6) ·한우버섯불고기(5.6.13.16.18) ·스팸구이/케첩(1.2.5.6.10.12.15.16) ·배추김치(9)	·추가밥 ·크림커리우동(2.5.6.10.12.13.16.18) ·과일샐러드(1.5.12) ·오이지무침 ·땅콩닭강정(1.4.5.6.15) ·배추김치(9) ·설빙망고아이스크림(2)	·불고기땡초주먹밥(5.6.10.18) ·매콤유부장국(5.6) ·찰순대찜/깨소금(2.5.6.10.13.16) ·신전떡볶이(1.2.5.6.12.16.18) ·튀김어묵(5.6) ·배추김치(9) ·매실에이드	·친환경백미밥 ·시래기된장국(5.6) ·고춧잎나물 ·골뱅이무침/소면(5.6.13) ·춘천식닭갈비(5.6.13.15.18) ·배추김치(9) ·초코버터티그레(1.2.5.6)	·친환경백미밥 ·동태무국 ·오리훈제/머스타드(1.5.6.13) ·얼갈이나물 ·김부각(5.6) ·배추김치(9)		

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	16.3	757.3	973.3	872.9	889.6	754.7		
탄수화물(g)			56.8	90.8	145.3	160.1	138.9	64.5		
단백질(g)	19.32	19.32	17.1	39.0	37.0	29.6	41.8	33.5		
지방(g)			26.1	25.8	26.9	12.8	17.8	39.0		
비타민A(㎍ RAE)	151.94	219.61	144.0	83.0	93.1	169.8	292.9	81.1		
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.5	0.8	0.5	0.7	0.4		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.5	0.6	0.4	0.5	0.8	0.4		
비타민C(mg)	26.70	33.40	22.9	19.8	25.8	20.1	21.9	26.9		
칼슘(mg)	234.00	267.00	135.1	47.9	107.8	158.3	271.4	90.2		
철분(mg)	3.70	4.70	3.5	4.0	2.7	5.3	4.5	0.8		

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)
* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산
* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

★ 우리학교 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다. ★ 식단은 수급 상황에 따라 변동가능하오니 참고바랍니다.

1) 쌀, 잡곡 : 국내산친환경 2) 김치류(배추)/고춧가루 : 국내산 3) 콩/두부 : 국내산 4) 쇠고기/가공품 : 국내산(한우)/외국산(호주산) 5) 돼지고기/닭고기/오리고기/양고기(가공품포함) : 국내산 6) 다랑어 : 원양산 7) 넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뱀장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁쉥이,전복,방어,부세(가공품포함) : 국내산 8) 낙지,쭈꾸미 : 베트남 9) 명태 : 러시아 10) 갈치 : 세네갈 11) 오징어/가공품 : 국내산/수입산

* 식재료 원산지(참고)

1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찐쌀을 포함)
2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외