

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량					3월 22일(월)	3월 23일(화)	3월 24일(수)	3월 25일(목)	3월 26일(금)	3월 27일(토)	3월 28일(일)
					· 친환경백미밥 · 참치야채죽(13.) · 무알갱이무침(13.18.) · 고다치찌킨까스/소스 (1.2.5.6.10.11.12.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 에그마요샌드위치 (1.2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 버섯된장국(5.6.18.) · 사과소스미트볼 (1.5.6.10.15.16.) · 감자채피망볶음 · 깍두기(9.13.) · 플라워파이/슈가파우더 (1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 야채계란말이(1.) · 야채김(13.) · 매콤닭봉그릴구이 (13.15.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 얼큰북어국(13.) · 멸치호두조림(13.14.) · 브로콜리숙회/초장 · 고구마스트링롤까스/후르츠소스 (1.2.5.6.11.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 연두부맑은국(5.) · 돼지갈비떡볶 (5.6.10.13.18.) · 새우볼/칠리소스 (1.5.6.9.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 피자파이(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 새송이부추초무침 · 치킨데리야끼볶음 (5.6.13.15.) · 스크램블에그(1.) · 배추김치(9.13.)	
					· 친환경현미밥 · 시래기된장국 (5.6.13.18.) · 건취나물볶음 · 콩나물불고기(5.6.10.) · 고추송송고기말이/케첩 (2.5.6.10.12.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 투게더스그니처 (1.2.5.)	· 친환경백미밥 · 부대찌개 (2.6.9.10.13.18.) · 두부양념조림(5.6.13.) · 안동닭찜 (5.6.8.13.15.) · 시금치나물 · 깍두기(9.13.) · 레몬에이드	· 쪽파계란국(1.) · 짜장면 (1.5.6.10.13.16.) · 단무지무침 · 수제등심탕수육/소스 (1.5.6.10.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 요구르트(2.)	· 친환경수수밥 · 참치김치찌개 (9.13.18.) · 상추겉절이(5.6.13.) · 오리훈제부추무침 (5.6.9.12.13.17.18.) · 카레삼치구이 (2.5.6.13.16.) · 깍두기(9.13.) · 딸기	· 간장계란밥 (1.5.6.13.18.) · 열갈이된장국(5.6.18.) · 치커리무생채(13.) · 순살파닭/오리엔탈소스 (1.2.5.6.12.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 꿀배추스(13.)	· 하이라이스 (1.2.5.6.10.12.13.16.) · 근대된장국(5.6.18.) · 취나물무침 · 황금알까치/케첩 (1.5.6.10.12.) · 토마파자 (2.5.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.)	
					· 친환경백미밥 · 순두부계란국(1.5.) · 비엔나계첩조림 (2.6.10.12.13.15.) · 콘치즈떡갈비구이 (1.2.5.6.10.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 스위트플러쥬스 (5.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 조랭이떡미역국 · 사과샐러드 (1.5.11.13.) · 돈육야채볶음(5.6.10.) · 동그랑땡전 (1.2.5.6.10.12.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 두부된장국(5.6.18.) · 유채나물 · 천사채맛살샐러드 (1.5.13.18.) · 매콤치즈바삭불고기 · 피자 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 얼큰버섯국 · 청포묵김가루무침 (5.13.) · 고추잡채(5.8.10.13.) · 크랩하트까스/케첩 (1.2.5.6.8.10.12.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 꽃게탕(8.) · 알감자조림(5.6.13.) · 돈육참스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16.) · 수제소시지볶음 (2.5.6.10.15.18.) · 배추김치(9.13.)		
식재료					원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루					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)
돼지고기/가공품					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
오리고기/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
뱅장어/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
낙지/가공품					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)
고등어/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품					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
꽃게/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
두부/콩					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
다랑어					원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산
아귀					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
꾸꾸미					수입산(베트남)	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	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	6.3		812.6	746.2	768.1	750.2	806.8	726.1	
탄수화물(g)			54.3		112.8	102.8	106.5	101.6	106.2	108.1	
단백질(g)	19.32	19.32	20.6		41.6	41.2	43.2	39.3	36.0	39.3	
지방(g)			25.1		21.3	18.7	22.1	21.5	25.5	12.8	
비타민 A(R.E)	151.78	219.41	212.3		283.5	351.9	95.6	81.2	249.4	335.8	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6		0.8	0.6	0.7	0.4	0.3	0.8	
리보플라빈(mg)	0.35	0.40	0.6		0.6	0.7	0.6	0.4	0.6	0.5	
비타민 C(mg)	26.57	33.40	28.8		5.7	20.3	18.0	78.2	21.6	22.0	
칼슘(mg)	231.97	266.21	141.9		177.1	137.8	157.7	103.4	133.3	308.1	
철분(mg)	3.65	4.63	5.3		3.9	4.3	8.3	5.2	4.7	5.5	

* 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 ⑬야생산염 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑳갯