

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

		10월 25일(월)	10월 26일(화)	10월 27일(수)	10월 28일(목)	10월 29일(금)	10월 30일(토)	10월 31일(일)
주간 학교급식 영양량		· 친환경잡곡밥(5.) · 견세우감자된장국 (5.6.9.13.18.) · 돈육볶음(5.6.10.) · 사각쥐포볶음 · 갯잎등그랑뎡/케첩 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 소고기야채죽(16.) · 시금치나물 · 벌이된멘즈카츠/소스 (1.5.6.10.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 플라워파이/슈가파우더(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 배추들깨국 · 참치김치볶음 (9.13.18.) · 야채계란말이(1.) · 깍두기(9.13.) · 치즈머핀(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 김치콩나물국 (5.9.13.18.) · 청포묵/양념장 (5.6.13.) · 코코슈레드멘즈카츠/소스 (1.2.5.6.10.12.13.18.) · 깍두기(9.13.) · 미니애플파이	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 돈사태김자찜 (5.6.10.) · 케이준샐러드 (1.2.5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 초코우유(2.5.)	· 친환경백미밥 · 소고기무국 (2.5.16.18.) · 연두부/양념장(5.) · 바삭한치킨너겟/머스타드 (1.2.5.6.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 초코칩스/우유 (2.5.6.13.)	
		· 친환경현미밥 · 돈육김치찌개 (9.10.13.18.) · 달걀햄볶음(1.2.6.10.) · 미역줄기볶음(5.) · 고등어가래구이 (2.5.6.7.13.16.) · 깍두기(9.13.) · 푸른바다독도케이크 (1.2.5.6.)	· 친환경보리밥 · 청국장찌개 (5.9.13.18.) · 콩나물무침(5.) · 매콤돈육버섯볶음 (5.6.10.13.18.) · 치킨텐더또띠아롤 (1.2.5.6.10.12.13.15.18.) · 총각김치(9.13.) · 21곡크림치즈롤 (1.2.5.6.14.)	· 추가밥 · 나가사끼짬뽕면 (1.5.6.10.12.13.17.18.) · 단무지무침 · 콩고물쫄면꿔바로우 (1.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 투게더서그니쳐 (1.2.5.)	· 친환경백미밥 · 꼬치어묵국 (1.5.6.13.16.) · 안동닭찜 (5.6.8.13.15.) · 두부달걀전/양념장 (1.5.) · 맛김(13.) · 배추김치(9.13.) · 포도주스(5.13.)	· 고추참치비빔밥 (1.5.6.12.13.) · 열무된장국(5.6.18.) · 갈비만두 (1.5.6.10.18.) · 상추부추무침 · 소시지브로콜리볶음 (2.5.6.10.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 레몬에이드	· 친환경백미밥 · 복어무국(13.) · 진미채조림 (5.6.13.17.) · 매콤돼지불고기 (5.6.10.) · 또띠아피자 (2.5.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.)	
		· 친환경잡곡밥(5.) · 꽃게탕(8.) · 치커리사과무침 · 오리야채볶음(5.6.) · 옥수수전(2.5.6.13.) · 배추김치(9.13.)	· 김가루밥(13.) · 청경채된장국(5.6.18.) · 어묵떡볶이 (1.2.5.6.13.16.) · 찰순대떡+깨소금 (6.10.) · 김말이튀김 (1.5.6.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 삼색수제비국(1.5.6.) · 고춧잎나물 · 골뱅이무침/소면 (1.5.6.13.18.) · 춘천식달걀비(5.6.15.) · 배추김치(9.13.)	· 하이라이스 (1.2.5.6.10.12.13.16.) · 시래기된장국 (5.6.13.18.) · 과일샐러드(1.5.12.) · 오이지무침(13.) · 순살치킨/양념소스 (1.2.5.6.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 동태무국 · 오리훈제/머스타드 (1.5.13.) · 열갈이나물 · 김부각(5.) · 배추김치(9.13.)		

식재료	원산지						
쌀	국내산						
김치류/고춧가루	국내산/국내산						
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/수입산(호주산)						
돼지고기/가공품	국내산/국내산						
닭고기/가공품	국내산/국내산						
오리고기/가공품	국내산/국내산						
뱅장어/가공품	국내산						
낙지/가공품	수입산(베트남)						
명태/가공품	수입산(러시아)						
고등어/가공품	국내산						
갈치/가공품	수입산(세네갈)						
오징어/가공품	국내산/수입산						
꽃게/가공품	국내산						
두부/콩	국내산						
다량어	원양산						
아귀	국내산						
쭈꾸미	수입산(베트남)						
비고							

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	4.0	713.8	790.3	765.0	753.7	775.9	708.9
탄수화물(g)			57.9	102.8	117.6	109.0	113.0	113.2	96.6
단백질(g)	19.32	19.32	20.2	41.4	44.8	30.2	43.4	33.5	56.4
지방(g)			21.9	15.9	15.6	23.2	15.8	23.0	11.2
비타민 A(R.E)	151.78	219.41	184.1	163.6	81.2	166.2	191.6	317.9	122.9
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.5	0.6	0.5	0.3	0.8	0.8
리보플라빈(mg)	0.35	0.40	0.6	0.8	0.6	0.4	0.6	0.4	0.6
비타민 C(mg)	26.57	33.40	13.5	10.8	7.5	10.5	6.8	31.7	12.9
칼슘(mg)	231.97	266.21	150.4	166.8	94.3	186.7	164.1	140.1	253.5
철분(mg)	3.65	4.63	7.2	4.4	3.8	13.3	4.6	10.0	3.1

* 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 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑳갯