

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서명여자고등학교

주간 학교급식 영양량				10월 30일(월)	10월 31일(화)						
				· 친환경백미밥 · 감자된장국(5.6) · 돈육갯알볶음 (5.6.10.13.18) · 사각취포볶음 · 대파해물등그랑뎡/케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) · 배추김치(9)	· 해물짬뽕죽 (5.6.8.9.10.13.17) · 배추김치(9) · 꿀호떡버거 (1.2.5.6.9.10.16) · 초코칩스/우유(2.5.6) · 샤인머스켓						
				· 친환경글로렐라밥 · 돈육김치찌개 (5.6.9.10.13) · 달걀햄볶음 (1.2.5.6.10.15.16) · 미역줄기볶음 · 떡강장간소새우 (1.5.6.9.12) · 깍두기(9) · 임실치즈스틱(1.2.5.6)	· 친환경찰보리밥 · 한우설렁탕(1.5.13.16) · 부추겉절이(5.6.13) · 매콤돈육버섯볶음 (5.6.10.13.18) · 치킨텐더/요거트소스 (1.2.5.6.15.18) · 깍두기(9) · 미니딸기휴이스터 (1.2.5.6)						
				· 친환경백미밥 · 얼큰대구탕 · 치커리사과무침(1.2.5.6) · 매콤오리야채볶음 (5.6.13.18) · 옥수수전(5.6.13) · 배추김치(9) · 오피에구운고단백넛츠 바사삭(1.2.4.5.6)	· 김가루밥 · 청경채된장국(5.6) · 어묵떡볶이(1.2.5.6.13) · 찰순대찜/깨소금 (2.5.6.10.13.16) · 김말이튀김(1.5.6.16) · 배추김치(9) · 쥬시콜(파인)(1.1.12)						
식재료				원산지	원산지						
1) 쌀				국내산	국내산						
2) 배추				국내산	국내산						
3) 고춧가루				국내산	국내산						
4) 콩/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산						
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/호주산						
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산						
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산						
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산						
양고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산						
넙치/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산						
조피볼락/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산						
참돔/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산						
미꾸라지/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산						
뱅장어/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산						
낙지/가공품				베트남	베트남						
5)명태/가공품				러시아	러시아						
고등어/가공품				국내산	국내산						
갈치/가공품				세네갈	세네갈						
오징어/가공품				국내산/수입산	국내산/수입산						
꽃게/가공품				국내산	국내산						
참조기/가공품				국내산	국내산						
다랑어/가공품				원양산	원양산						
아귀/가공품				국내산	국내산						
주꾸미/가공품				베트남	베트남						
가리비/가공품				국내산	국내산						
우렁행이/가공품				국내산	국내산						
전복/가공품				국내산	국내산						
방어/가공품				국내산	국내산						
부세/가공품				국내산	국내산						
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량						
에너지(kcal)	730.47	730.47	9.6	802.9	797.8						
탄수화물(g)			50.8	104.0	96.5						
단백질(g)	19.32	19.32	20.0	35.9	43.0						
지방(g)			29.1	25.4	25.6						
비타민 A(mg)	151.94	219.61	122.4	158.1	86.7						
티아민(mg)	0.31	0.37	0.7	0.6	0.9						
리보플라빈 (mg)	0.34	0.41	0.5	0.5	0.6						
비타민 C(mg)	26.70	33.40	10.9	14.2	7.7						
칼슘(mg)	234.00	267.00	192.7	297.7	87.7						
철분(mg)	3.70	4.70	3.1	2.7	3.4						

* 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.

* 식재료 원산지

1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)

2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 배추/열갈이배추/봄동배추

3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루

4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩버찌, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품

5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외

* 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.잰