

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

| | | 4월 15일(월) | 4월 16일(화) | 4월 17일(수) | 4월 18일(목) | 4월 19일(금) | 4월 20일(토) | 4월 21일(일) | |
|----------------|------------------|--|--|---|---|---|--|------------------|-------|
| 주간 학교급식 영양량 | | · 친환경백미밥 · 닭야채죽 15. · 초코칩스/우유 2.5.6.13. · 돈사태떡볶이 10. · 콘치즈구이 1.2.5.13. · 배추김치 9.13. | · 친환경잡곡밥 5. · 시래기된장국 5.6.13.18. · 삼치무조림 5.6. · 달봉그릴구이 13.15. · 배추김치 9.13. · 비피더스 2. | · 친환경백미밥 · 얼큰김치국 9.13.18. · 콘푸레이크/우유 2.5.6.13. · 달봉그릴구이 5.6. · 오리버섯볶음 · 깍두기 9.13. | · 친환경잡곡밥 5. · 바지락두부국 5.13.18. · 초코칩스/우유 2.5.6.13. · 소시지케첩볶음 2.6.10.12.13.15. · 고다치즈돈까스/소스 1.2.5.6.10.13.15. · 배추김치 9.13. | · 친환경잡곡밥 5. · 곰탕/소면 1.2.5.6.16.18. · 돼지갈비매운떡볶이 10.13. · 스크램블에그 1. · 배추김치 9.13. · 초코우유 2.5. | · 친환경잡곡밥 5. · 순두부맑은국 5. · 초코칩스/우유 2.5.6.13. · 간장어묵조림 1.5.6.13.16. · 낙지떡볶음 5.6. · 배추김치 9.13. | | |
| | | · 참치김치볶음밥 9.13.18. · 유부된장국 5.6.18. · 비빔야채만두 1.5.6.10.15.16.18. · 마늘햄구이/케첩 6.10.12.13. · 깍두기 9.13. · 와플/생크림 1.2.5.6.13. | · 김가루볶음밥 13. · 옥수수수프 2.5.6.13.16. · 콩파오치킨파스타 1.2.5.6.15.16.18. · 꽃말살샐러드 1.5.13.18. · 배추김치 9.13. · 브라우니 1.2.5.6.13.16. | · 친환경잡곡밥 5. · 들깨배추국 2.5.6.13.16. · 홀라피노함박스테이크/소스 1.5.6.10.12.13.15.16.18. · 배추김치 9.13. · 청사과에이드 | · 친환경백미밥 · 감자맑은국 · 시금치나물 · 돈육낙지볶음 10. · 밥에싸먹는햄 2.6.10.1.5.6.10. · 배추김치 9.13. · 달콤포근분세 1.5.6.13. | · 친환경보리밥 · 열무된장국 5.6.18. · 콩나물무침 5. · 오리야채볶음 · 레몬크림탕수육 1.5.6.10. · 배추김치 9.13. · 갈릭파이 2.5.6.13. | | | |
| | | · 하이라이스 1.2.5.6.10.12.13.16. · 어묵무국 1.5.6.13.16. · 크리스피돈강정 1.5.6.10.12.13.16. · 몬테크리스토샌드위치 1.2.5.6.10.13.16. · 배추김치 9.13. · 리치에이드 | · 친환경백미밥 · 김치콩나물국 5.9.13.18. · 치즈달볶음 2.15. · 개살까스/소스 1.2.5.6.8.9.10.13.15.16.17.18. · 깍두기 9.13. · 오렌지 | · 친환경백미밥 · 청경채된장국 5.6.18. · 치커리유자청무침 · 뽕없는닭갈비 15. · 콘치즈구이 1.2.5.13. · 깍두기 9.13. · 살구에이드 5.13. | · 친환경백미밥 · 얼큰무채국 · 돈육김치볶음 9.10.13.18. · 순살치킨/양념소스 1.2.5.6.12.15.16.18. · 배추김치 9.13. · 초코칩쿠키 1.2.5.6.13. | · 친환경흑미밥 · 김치수제비 5.6.9.13.18. · 단호박샐러드 1.5. · 치킨너겟/머스타드 1.2.5.6.13.15.16.18. · 고등어구이 7.13. · 깍두기 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 | 9.4 | 810.7 | 824.9 | 797.0 | 853.4 | 817.8 | 726.8 |
| 탄수화물(g) | | | 52.8 | 96.4 | 136.7 | 119.1 | 80.9 | 81.0 | 129.9 |
| 단백질(g) | 19.00 | 19.00 | 18.0 | 34.3 | 42.0 | 22.7 | 45.5 | 30.3 | 29.4 |
| 지방(g) | | | 29.2 | 23.1 | 20.3 | 18.5 | 35.1 | 29.2 | 7.6 |
| 비타민 A(R.E) | 165.45 | 232.45 | 234.7 | 107.3 | 747.0 | 145.4 | 133.8 | 40.2 | 111.6 |
| 티아민(mg) | 0.28 | 0.34 | 4.8 | 0.5 | 0.3 | 20.8 | 1.9 | 0.4 | 0.4 |
| 리보플라빈(mg) | 0.34 | 0.40 | 2.9 | 0.3 | 0.8 | 12.3 | 0.5 | 0.4 | 0.5 |
| 비타민C(mg) | 25.00 | 33.40 | 44.2 | 21.5 | 41.1 | 92.4 | 38.8 | 27.4 | 30.2 |
| 칼슘(mg) | 244.87 | 293.96 | 104.6 | 108.4 | 121.5 | 160.6 | 50.7 | 82.0 | 217.9 |
| 철분(mg) | 3.97 | 5.34 | 5.4 | 4.3 | 10.1 | 4.4 | 5.5 | 2.8 | 3.5 |

* 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 ⑬야황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함)