

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량				4월 15일(월)	4월 16일(화)	4월 17일(수)	4월 18일(목)	4월 19일(금)	4월 20일(토)	4월 21일(일)
				· 친환경백미밥 · 닭야채죽 15. · 초코칩스/우유 2.5.6.13. · 돈사태떡찜 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. · 감자조림 5.6. · 오리버섯볶음 · 깍두기 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 바지락두부국 5.13.18. · 초코칩스/우유 2.5.6.13. · 소시지계찜볶음 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. · 돼지갈비매운떡찜 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. · 꽃맛살샐러드 1.5.13.18. · 배추김치 9.13. · 브라우니 1.2.5.6.13.16.	· 친환경잡곡밥 5. · 들깨배추국 2.5.6.13.16. · 풀면야채무침 5.6. · 할라피뇨함박스테이크/소스 1.5.6.10.12.13.15.16.18. · 배추김치 9.13. · 청사과에이드	· 친환경백미밥 · 감자맑은국 · 시금치나물 · 돈육낙지볶음 10. · 밥에싸먹는햄 2.6.10. · 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. · 게살까스/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
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			
뱀장어/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	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			
비고										
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	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 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함)