

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량					4월 3일(월)	4월 4일(화)	4월 5일(수)	4월 6일(목)	4월 7일(금)	4월 8일(토)	4월 9일(일)
					· 참치야채죽(5.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 씨없는포도 · 플레인요거트/시리얼(2.5.6.13.) · 누텔라코코넛토스트(2.5.6.)	· 친환경백미밥 · 달걀떡국(1.) · 연두부/양념장(5.6.13.) · 참치김치볶음(5.6.9.13.18.) · 깍두기(9.13.) · 포도야채주스(13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 크림스프(2.5.6.13.16.) · 황도토마토샐러드(1.2.5.6.11.12.13.) · 콘치즈어니언돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 달걀우식빵토스트(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 순두부찌개(5.6.9.13.) · 어묵피망볶음(1.5.6.13.16.) · 오리떡볶음(5.6.) · 배추김치(9.13.) · 콘플레이크/우유(2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 복어무국(13.) · 파리고추멸치볶음(5.6.13.) · 고구마함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 아몬드머핀(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 맑은감자국 · 떡갈비데리야끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 굴뱅이야채무침(5.6.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 오레오오즈/우유(2.5.6.13.)	
					· 친환경보리밥 · 돼지고기짜글이찌개(5.6.9.10.13.18.) · 달걀장조림(1.5.6.13.) · 상추부추무침 · 닭살떡볶음(5.6.13.15.18.) · 깍두기(9.13.) · 사인머스캣젤리	· 친환경흑미밥 · 돈등뼈시래기감자탕(9.10.13.18.) · 참나물된장무침(5.6.13.) · 버섯잡채(5.6.8.13.18.) · 맥강정간소새우(1.5.6.9.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 스위트플럼주스(5.13.)	· 숯불치밥(1.2.5.6.9.12.13.15.18.) · 유부된장국(5.6.18.) · 콩나물무침(5.) · 활쫄면떡갈비(1.2.5.6.10.12.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 식육케이크(1.2.5.6.)	· 친환경현미밥 · 맑은미역국(5.6.13.) · 열갈이나물 · 돈육야채볶음(5.6.10.13.18.) · 소시지치즈도넛아물(2.5.6.10.12.13.15.16.) · 열무김치(9.13.) · 오렌지	· 추가밥 · 베트남쌀국수(돼지)(5.6.10.) · 야채춘권/칠리소스(1.5.6.10.12.13.16.18.) · 반미샌드위치(1/2)(1.2.5.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 수제코코팜애플망고라떼(2.)	· 친환경백미밥 · 열갈이된장국(5.6.18.) · 브로콜리숙회/초장(5.6.13.) · 오리훈제부추볶음(5.6.9.12.13.17.18.) · 새우군만두(1.5.6.9.16.17.18.) · 배추김치(9.13.)	
					· 친환경잡곡밥(5.) · 곤약어묵국(1.5.6.13.16.) · 썬소나물 · 경양식돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.) · 갈치구이(13.) · 배추김치(9.13.) · 망고감귤젤리(1.5.13.)	· 친환경백미밥 · 시금치된장국(5.6.18.) · 무생채(13.) · 비엔나야채볶음(2.6.10.15.) · 닭강자볶음(5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 소고기배추국(2.5.6.16.18.) · 취나물무침(13.) · 달걀야채볶음(1.) · 맛초킹탕수육(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 오징어미나리국(17.) · 삼치감자조림(5.6.13.) · 안동닭찜(5.6.8.13.15.) · 파래김자반 · 배추김치(9.13.) · 따옴오가닉주스(13.)	· 친환경백미밥 · 모듬버섯무국 · 숙주맛살무침(1.5.6.13.) · 돈사태고구마볶음(5.6.10.) · 간풍두부강정(5.6.12.13.18.) · 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
뽕장어/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	중국산	중국산	중국산	중국산	중국산	중국산	중국산
두부/콩	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
다량어	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	9.7	754.6	786.6	786.1	759.9	919.8	707.7	
탄수화물(g)			57.4	111.2	131.8	85.0	94.6	161.4	78.4	
단백질(g)	19.32	19.32	20.1	50.9	28.1	45.8	47.0	32.3	30.8	
지방(g)			22.5	14.1	18.6	30.6	23.5	14.8	30.5	
비타민 A(R.E)	151.94	219.61	234.7	209.1	291.2	198.7	272.0	202.3	122.3	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.6	0.4	0.6	0.8	0.8	0.4	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.7	1.0	0.6	0.4	0.8	0.6	0.4	
비타민 C(mg)	26.70	33.40	22.9	25.3	14.4	8.8	49.6	16.6	42.8	
칼슘(mg)	234.00	267.00	182.2	105.3	165.4	193.6	224.0	222.5	114.3	
철분(mg)	3.70	4.70	4.8	4.2	8.4	3.9	3.7	4.0	3.7	

\* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~70%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

\* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4kcal, 단백질 4kcal, 지방 9kcal 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) ⑳걔