

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량					8월 17일(월)	8월 18일(화)	8월 19일(수)	8월 20일(목)	8월 21일(금)	8월 22일(토)	8월 23일(일)
					· 친환경백미밥 · 아몬드후레이크/우유 (2.5.6.13.) · 얼큰북어국(13.) · 짬뽕고추알어묵볶음 (1.5.6.13.16.) · 돈육야채볶음(5.6.10.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 마파두부 (5.6.10.12.13.18.) · 야채고기말이/케첩 (2.5.6.10.12.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 방울토마토(12.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 미역들깨국 · 햄맛살볶음 (1.2.6.10.12.13.) · 치킨직화스테이크 (1.2.5.6.12.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 패스츄리파베기도넛 (1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 콩나물계란국(1.5.) · 알감자조림(5.6.13.) · 다시마쌈/초장 · 깐풍두부강정 (5.6.12.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 오래오오즈/우유 (2.5.6.13.) · 게살야채죽(8.13.) · 메추리알장조림 (1.5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 아몬드머핀 (1.2.5.6.13.) · 키위		
					· 친환경흑미밥 · 참치김치찌개 (9.13.18.) · 갈치무조림(5.6.) · 참나물된장무침 · 매콤계육볶음(5.6.10.) · 깍두기(9.13.) · 복숭아에이드(11.)	· 새우달걀굴소스볶음 밥(1.5.6.9.13.18.) · 청경채된장국(5.6.18.) · 오이밥무침(5.6.) · 소떡소떡/양념소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 오렌지자몽플리프 (5.13.)	· 친환경백미밥 · 소고기배추국 (2.5.16.18.) · 건파래쪽파무침 · 수제닭가슴살고구마 커를릿 (1.2.5.6.12.13.15.) · 카레순살방어구이 · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 해물짬뽕국 (6.9.13.17.18.) · 쫄면이북만두 (1.5.6.10.16.18.) · 단무지무침 · 수제탕수육/소스 (1.5.6.10.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경보리밥 · 콩비지찌개 (5.9.10.13.18.) · 돼지수육/쌈장 (5.6.10.13.16.18.) · 오징어초무침(17.) · 애호박전(1.5.6.) · 배추김치(9.13.)		
					· 추가밥 · 베트남쌀국수(5.6.16.) · 망고샐러드/오리엔탈 드레싱 (1.2.5.6.12.13.16.) · 버터갈릭감자튀김 (1.2.5.6.13.) · 데리야끼달걀개구이 (5.6.13.15.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 김치새알만두국 (1.5.6.9.10.13.16.18.) · 해물콩나물찜 (5.9.13.17.) · 느타리버섯볶음 · 고다치즈돈까스/소스 (1.2.5.6.10.11.12.13.15.18.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 아욱된장국(5.6.18.) · 새송이버추초무침 · 돈육짜장볶음 (5.6.10.13.16.) · 갈치구이(13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 닭개장(15.) · 오이도라지무침 · 후랑크소시지계란볶 음(2.6.10.12.13.15.) · 돈육채피망볶음 (5.6.10.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 참치김치찌개 (9.13.18.) · 간장순살양념찜닭 (5.6.8.13.15.) · 크림떡볶이(2.10.) · 야채김(13.) · 깍두기(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
뱅장어/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/콩					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
다랑어					원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산
아귀					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
쭈꾸미					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	영양량
에너지(kcal)	783.50	783.50	0.5	911.6	756.7	718.1	747.0	763.7			
탄수화물(g)			60.3	68.5	142.5	107.9	116.0	90.8			
단백질(g)	19.76	19.76	26.1	40.6	32.9	44.0	48.4	61.8			
지방(g)			13.6	8.5	7.5	8.2	11.2	17.5			
비타민 A(R.E)	165.83	232.82	133.6	172.7	223.4	104.7	75.9	91.2			
티아민(mg)	0.27	0.35	0.7	0.6	0.4	0.4	0.8	1.2			
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.5	0.5	0.5	0.4	0.4	0.5			
비타민 C(mg)	25.00	33.40	38.0	62.2	71.3	24.0	16.6	15.8			
칼슘(mg)	246.13	295.44	135.9	121.3	172.2	126.6	128.0	131.3			
철분(mg)	3.98	5.35	5.4	4.7	5.0	3.4	9.4	4.6			

* 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