

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량				12월 23일(월)	12월 24일(화)	12월 25일(수)	12월 26일(목)	12월 27일(금)	12월 28일(토)	12월 29일(일)
				· 친환경백미밥 · 단호박죽 · 콘푸레이크/우유 2.5.6.13. · 몬테크리스토샌드위치 1.2.5.6.10.13.16. · 스팸달걀전/케첩 1.2.6.10.12.13. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 삼색수제비국 1.5.6.2.5.6.13. · 오레오오즈/우유 2.5.6.13. · 연두부/양념장 5. · 돈육김치볶음 9.10.13.18. · 깍두기 9.13.		· 친환경백미밥 · 미역들깨국 · 해물콩나물찜 5.9.13.17. · 초코칩스/우유 2.5.6.13. · 파래오징어까스/케첩 1.5.6.12.13.17.18. · 깍두기 9.13.	· 친환경백미밥 · 순두부찌개 5.9.13. · 어묵피망볶음 1.5.6.13.16. · 야채계란말이 1. · 배추김치 9.13. · 치즈머핀 1.2.5.6.13.		
				· 햄야채볶음밥 2.5.6.10.13.18. · 유부된장국 5.6.18. · 찰순대찜+깨소금 6.10. · 짜장떡볶이 1.2.5.6.13.16. · 배추김치 9.13. · 단킨도넛 1.2.5.6.13.	· 추가밥 · 옥수수수프 2.5.6.13.16. · 버섯베이컨크림파스타 1.2.5.6.10. · 어린알샐러드/블루베리드레싱 13. · 눈꽃치즈돈까스 1.2.5.6.10.12.13.18. · 배추김치 9.13. · 겨울황국올라프케이크 1.2.5.6.13.		· 친환경흑미밥 · 참치김치찌개 9.13.18. · 미나리초무침 5.6. · 닭감자볶음 5.6.15. · 밥에싸먹는햄 2.6.10. · 깍두기 9.13. · 베스킨라빈스아이스크림 1.2.5.			
				· 친환경잡곡밥 5. · 돈등뼈김치감자탕 9.10.13.18. · 매콤오징어바 1.5.6.13.17. · 오리불고기 5.13. · 배추김치 9.13. · 굴			· 친환경백미밥 · 복어무국 13. · 오리훈제/무쌈 1.5.13. · 오징어김치전 1.2.6.9.13.17.18. · 깍두기 9.13. · 키위사과주스 5.13.			
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
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				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	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	5.7	751.3	914.9	779.7	753.5			
탄수화물(g)			53.8	119.9	104.3	103.4	73.4			
단백질(g)	19.00	19.00	17.3	21.4	42.9	41.2	52.1			
지방(g)			28.9	15.0	43.1	20.2	2.2			
비타민 A(R.E)	165.45	232.45	216.4	157.8	160.8	330.5	275.6			
티아민(mg)	0.28	0.34	0.6	0.4	0.4	1.0	0.3			
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.4	0.3	0.5	0.5	0.3			
비타민C(mg)	25.00	33.40	27.2	37.7	12.3	31.5	15.5			
칼슘(mg)	244.87	293.96	166.9	158.3	222.0	120.4	138.9			
철분(mg)	3.97	5.34	5.2	5.8	3.0	6.8	5.0			

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