

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

| 주간 학교급식 영양량 | | | | 1월 11일(월) | 1월 12일(화) | 1월 13일(수) | 1월 14일(목) | 1월 15일(금) | 1월 16일(토) | 1월 17일(일) |
|----------------|-----------|-----------|------------|---|---|---|--|--|---|----------------------|
| | | | | · 친환경백미밥 · 조랭이떡이먹국 · 무말랭이무침(13.18.) · 돈육당면볶음 (5.6.8.10.13.18.) · 새우물/칠리소스 (1.5.6.9.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) | · 친환경잡곡밥(5.) · 참치야채죽(13.) · 메추리알장조림 (1.5.6.13.) · 무나물(5.) · 데리야끼닭봉구이 (5.6.13.15.) · 배추김치(9.13.) | · 친환경백미밥 · 흑임자깨죽 · 떡갈비파인조림 (2.5.6.10.13.15.16.18.) · 건파래쪽파무침 · 오징어야채볶음/소면 (1.5.6.13.17.) · 배추김치(9.13.) | · 친환경백미밥 · 아몬드후레이크/우유 (2.5.6.13.) · 호박된장국(5.6.18.) · 파리고추알어묵볶음 (1.5.6.13.16.) · 오리훈제부추무침 (5.6.9.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.) | · 친환경백미밥 · 누룽지 · 사각취포볶음 · 계란후라이/양념장 (1.) · 별이된멘츠카츠/소스 (1.5.6.10.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) | · 친환경잡곡밥(5.) · 얼큰김치국(9.13.18.) · 바베큐소스닭조림 (5.6.12.13.15.18.) · 치커리유자청무침 · 파래오징어까스/케첩 (1.5.6.12.13.17.18.) · 깍두기(9.13.) | |
| | | | | · 친환경현미밥 · 달걀떡국(1.) · 간장순살양념찜닭 (5.6.8.13.15.) · 매콤콩나물무침(5.) · 카레갈치구이 (2.5.6.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 딸기 | · 돈육카레라이스 (2.5.6.10.13.16.) · 유부된장국(5.6.18.) · 꼬들단무지무침 · 용가리치킨너겟/머스 타드(1.5.6.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 떠먹는요구르트(복숭 아)(2.11.) | · 친환경백미밥 · 견세우아육국 (5.6.9.13.18.) · 실곤약야채무침 (5.6.13.) · 돈육떡볶음(5.6.10.) · 두부달걀전/양념장 (1.5.) · 배추김치(9.13.) · 참쌀팔도너츠 (1.2.5.6.13.) | · 치킨마요덮밥 (1.5.6.13.15.18.) · 맑은미역국(13.) · 김치왕교자만두 (1.5.6.10.13.18.) · 치커리사과무침 · 뿌링클소떡 (1.2.5.6.10.12.13.15.16 .18.) · 배추김치(9.13.) | · 추가밥 · 메밀온소바 (대)(3.5.6.13.) · 마늘쫄면치볶음 (5.6.13.18.) · 수제참쌀탕수육/소스 (1.5.6.10.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 굴 | · 친환경백미밥 · 시금치된장국(5.6.18.) · 숙주나물 · 돈육버섯볶음 (5.6.10.13.18.) · 콘치즈구이(1.2.5.13.) · 배추김치(9.13.) | |
| | | | | · 친환경잡곡밥(5.) · 열무된장국(5.6.18.) · 배추무침 · 크림떡볶이(2.10.) · 오징어튀김/탕수소스 (1.2.5.6.12.13.16.17.18. .J) · 깍두기(9.13.) | · 친환경백미밥 · 콩나물계란국(1.5.) · 시금치나물 · 돈육낙지볶음(10.) · 행전/케첩 (1.2.6.10.12.13.) · 깍두기(9.13.) | · 친환경잡곡밥(5.) · 옥수수수프 (2.5.6.13.16.) · 오이피클(13.) · 미트스파게티 (1.5.6.10.12.13.18.) · 돈까스/소스 (1.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) | · 친환경백미밥 · 소고기무국 (2.5.16.18.) · 비엔나케첩조림 (2.6.10.12.13.15.) · 취나물무침 · 간장오리불고기 (5.6.13.) · 배추김치(9.13.) | · 친환경백미밥 · 연두부맑은국(5.) · 고등어무조림(5.6.7.) · 청경채겉절이 · 돈육숙주볶음 (5.6.9.10.12.13.17.18.) · 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 |
| 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 |
| 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) | 783.50 | 783.50 | 3.0 | 780.7 | 785.4 | 814.6 | 886.8 | 766.7 | 771.1 | |
| 탄수화물(g) | | | 58.5 | 120.4 | 101.6 | 128.2 | 115.5 | 141.3 | 96.6 | |
| 단백질(g) | 19.76 | 19.76 | 20.4 | 47.6 | 40.5 | 50.4 | 30.2 | 43.5 | 47.3 | |
| 지방(g) | | | 21.1 | 13.6 | 27.7 | 13.0 | 34.9 | 8.1 | 22.0 | |
| 비타민 A(R.E) | 165.83 | 232.82 | 197.0 | 153.5 | 148.6 | 285.2 | 246.6 | 151.0 | 223.3 | |
| 티아민(mg) | 0.27 | 0.35 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.9 | 0.4 | 0.4 | 0.7 | |
| 리보플라빈(mg) | 0.34 | 0.40 | 0.5 | 0.3 | 0.6 | 0.8 | 0.5 | 0.5 | 0.7 | |
| 비타민 C(mg) | 25.00 | 33.40 | 33.1 | 59.3 | 45.6 | 21.4 | 7.0 | 32.3 | 21.0 | |
| 칼슘(mg) | 246.13 | 295.44 | 185.6 | 98.6 | 218.8 | 351.4 | 108.2 | 151.2 | 309.7 | |
| 철분(mg) | 3.98 | 5.35 | 5.6 | 3.1 | 3.9 | 7.5 | 9.9 | 3.5 | 3.8 | |

* 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