

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량				5월 1일(월)	5월 2일(화)	5월 3일(수)	5월 4일(목)	5월 5일(금)	5월 6일(토)	5월 7일(일)
				· 친환경백미밥 · 배추된장국(5.6.18.) · 취나물무침(13.) · 돈육야채볶음(5.6.10.13.18.) · 두부구이/양념장(5.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 매크콩나물국(5.) · 간장순살닭볶음(5.6.8.13.15.) · 건취나물볶음(5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 크림치즈어니언베이글(1.2.5.6.13.)	· 달걀야채죽(1.) · 피자토스트(1.2.5.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.) · 블랙사파이어포도	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 돈육매추리알장조림(1.10.13.) · 매크달걀개구이(13.15.) · 배추김치(9.13.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.)			
				· 친환경현미밥 · 물만두달걀국(1.5.6.10.13.16.18.) · 깻순나물 · · 매크까르보순살찜닭(2.5.6.12.13.15.16.) · 고등어카레구이(2.5.6.7.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 5월감사케이크(1.2.5.6.)	· 친환경보리밥 · 돼지갈비탕(1.5.10.16.) · 오징어야채무침(5.6.13.17.) · 청경채사과겉절이 · 버섯잡채(5.6.8.13.18.) · 깍두기(9.13.) · 식혜	· 친환경흑미밥 · 마라탕(1.2.4.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 단무지무침 · 베이컨감자샐러드(1.2.5.6.10.13.) · 탕수육/소스(1.5.6.10.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 주시콜(자두)(2.)	· 친환경백미밥 · 참치김치찌개(5.6.9.13.18.) · 새송이들깨볶음 · 치즈떡매콤떡볶이(1.2.5.6.12.13.16.) · 경양식돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.) · 깍두기(9.13.) · 달달풍மாக롱(1.2.6.)			
				· 친환경백미밥 · 모듬버섯무국 · 오리훈제/머스타드(1.5.13.) · 단호박샐러드(1.5.6.13.) · 맛김(13.) · 배추김치(9.13.) · 크림찜쌀떡(1.2.5.6.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 열무된장국(5.6.18.) · 미나리초무침(5.6.13.) · 더블치즈돈까스/소스(1.2.5.6.10.11.12.13.18.) · 알감자버터구이(2.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 해물짬뽕국(6.9.13.17.18.) · 두부양념조림(5.6.13.) · 돈육찜스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 다시마부각 · 배추김치(9.13.) · 젤리(리치)	· 친환경백미밥 · 부추달걀국(1.) · 땅콩막국수야채무침(3.4.5.) · 호박나물(9.13.) · 숯불오리불고기(5.6.12.13.) · 배추김치(9.13.)			
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지			
쌀				국내산	국내산	국내산	국내산			
김치류/고춧가루				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)			
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
뺨장어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산			
낙지/가공품				수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)			
명태/가공품				수입산(러시아)	수입산(러시아)	수입산(러시아)	수입산(러시아)			
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산			
갈치/가공품				수입산(세네갈)	수입산(세네갈)	수입산(세네갈)	수입산(세네갈)			
오징어/가공품				국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산			
꽃게/가공품				중국산	중국산	중국산	중국산			
두부/콩				국내산	국내산	국내산	국내산			
다량어				원양산	원양산	원양산	원양산			
아귀				국내산	국내산	국내산	국내산			
꾸꾸미				수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)			
비고										
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량			
에너지(kcal)	730.47	730.47	10.0	694.0	750.9	898.0	871.4			
탄수화물(g)			60.8	93.6	114.6	153.4	132.1			
단백질(g)	19.32	19.32	17.3	48.4	37.4	25.5	28.9			
지방(g)			22.0	15.1	16.9	20.8	26.6			
비타민 A(R.E)	151.94	219.61	176.2	236.6	250.3	85.7	132.2			
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.9	0.8	0.5	0.3			
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.8	0.6	0.5	0.5			
비타민 C(mg)	26.70	33.40	17.1	17.1	15.2	27.5	8.5			
칼슘(mg)	234.00	267.00	167.0	118.7	98.8	345.7	104.7			
철분(mg)	3.70	4.70	4.1	5.6	3.0	3.7	4.0			

* 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 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑳걔