

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량	09월 23일(월)	09월 24일(화)	09월 25일(수)	09월 26일(목)	09월 27일(금)	09월 28일(토)	09월 29일(일)
	· 친환경백미밥 · 흑임자깨죽(13) · 야채달걀찜 (1.2.5.6.18) · 한우버섯불고기(5.6.13.16.18) · 배추김치(9) · 콘푸레이크/우유(2.5.6)	· 친환경잡곡밥(5) · 맑은미역국(5.6) · 양념깻잎지 · 고구마샐러드(1.5.13) · 매콤오리버섯볶음(5.6.13.18) · 배추김치(9)	· 친환경백미밥 · 두부달걀국(1.5) · 고사리나물 · 돈육숙주볶음(5.6.10.13.18) · 배추김치(9) · 듀얼팸파이(1.2.5.6)	· 소고기야채죽(16) · 배추김치(9) · 샤인머스켓 · 아몬드후레이크/우유(2.5.6) · 대만식햄치즈샌드위치(1.2.5.6.10.15.16.18)	· 친환경잡곡밥(5) · 김치콩나물국(5.9) · 우영표고조림(5.6.13) · 돼지갈비매운떡찜(5.6.10.13.18) · 깍두기(9) · 끼리딤앤크런치(플레인)(1.2.5.6)	· 친환경백미밥 · 배추들깨국 · 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13) · 갈릭크런치생선까스/타르소스(1.2.5.6) · 깍두기(9) · 시리얼/우유(2.5.6)	

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	5.8	834.9	832.9	664.2	676.0	856.6	781.1	
탄수화물(g)			55.5	96.8	116.1	93.3	115.5	107.8	102.9	
단백질(g)	19.32	19.32	16.6	47.1	24.0	35.4	18.4	32.9	43.4	
지방(g)			27.9	27.8	29.2	15.0	15.1	31.4	19.7	
비타민A( $\mu$ g RAE)	151.94	219.61	273.8	831.3	147.2	64.2	237.4	89.0	782.7	
티아민(mg)	0.31	0.37	1.0	1.7	0.5	0.9	0.7	0.9	2.1	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.8	1.7	0.7	0.4	0.8	0.6	1.4	
비타민C(mg)	26.70	33.40	21.7	54.3	13.4	12.3	22.7	5.6	61.0	
칼슘(mg)	234.00	267.00	186.2	474.6	104.3	65.1	221.4	65.5	312.2	
철분(mg)	3.70	4.70	4.7	8.4	3.7	2.8	6.7	2.3	5.8	

\* 에너지는 권장섭취량의  $\pm 10\%$ , 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

\* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

\* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

\* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

★ 우리학교 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다. ★ 식단은 수급 상황에 따라 변동가능하오니 참고바랍니다.

1) 쌀, 잡곡 : 국내산친환경 2) 김치류(배추)/고춧가루 : 국내산 3) 콩/두부 : 국내산 4) 쇠고기/가공품 : 국내산(한우)/외국산(호주산) 5) 돼지고기/닭고기/오리고기/양고기(가공품포함) : 국내산 6) 다량어 : 원양산 7) 납치,조피불락,참돔,미꾸라지,뽕장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁챙이,전복,방어,부세(가공품포함) : 국내산 8) 낙지,꾸꾸미 : 베트남 9) 명태 : 러시아 10) 갈치 : 세네갈 11) 오징어/가공품 : 국내산/수입산

\* 식재료 원산지(참고)

1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)

2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추

3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루

4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품

5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				09월 23일(월)	09월 24일(화)	09월 25일(수)	09월 26일(목)	09월 27일(금)	09월 28일(토)	09월 29일(일)
				· 햄야채볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 건새우시금치된장국(5.6.9) · 새콤오이무침(13) · 어묵떡볶이(1.2.5.6.13) · 매콤닭봉그릴구이(2.5.6.12.13.15.18) · 배추김치(9) · 레몬에이드	· 친환경올무밥 · 순두부찌개(5.6.16.18) · 순살아귀콩나물찜(5.6.13.18) · 멸치땅콩볶음(4.5.6.13) · 바삭별카츠/케첩(1.2.5.6.10.12.16) · 배추김치(9) · 황치즈크루키(1.2.5.6)	· 참치마요덮밥(1.5.6.13.16.18) · 미역미소된장국(5.6) · 구운버섯샐러드(12) · 소시지메추리알볶음(1.5.6.10.12.13.16.18) · 배추김치(9) · 임실딸기요거트(2)	· 친환경찰현미밥 · 사골곰탕/소면(5.6.13.16) · 양파부추겨자무침(1.5.6.10.13.16) · 돈육깻잎볶음(5.6.10.13.18) · 어니언고등어구이(7) · 배추김치(9) · 조각파인애플트(1.2.5.6)	· 친환경찰보리밥 · 마라탕(1.2.4.5.6.10.13.15.16.18) · 꼬들단무지무침(1.5.6.10.13.16) · 통살꿔바로우/소스(1.5.6.10.12.13.18) · 배추김치(9) · 수제에그타르트(1.2.5.6)	· 친환경백미밥 · 아욱된장국(5.6) · 고등어김치조림(5.6.7.9.13) · 미트볼데리야끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16) · 배추김치(9) · 오렌지주스(13)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	9.7	813.3	748.2	769.4	716.1	960.1	673.1	
탄수화물(g)			55.3	135.3	107.2	82.3	101.9	126.7	89.3	
단백질(g)	19.32	19.32	17.5	33.1	31.1	37.8	43.6	29.6	26.6	
지방(g)			27.2	15.5	21.8	32.2	13.2	38.3	22.4	
비타민A(μg RAE)	151.94	219.61	185.6	284.9	127.3	235.8	140.5	139.6	166.5	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.5	0.5	0.5	1.1	0.3	0.5	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.7	0.6	0.6	1.1	0.7	0.6	0.8	
비타민C(mg)	26.70	33.40	29.2	37.7	10.8	36.0	38.8	22.7	74.3	
칼슘(mg)	234.00	267.00	164.9	113.9	203.7	139.4	110.6	257.0	177.2	
철분(mg)	3.70	4.70	3.7	2.9	4.4	4.0	3.0	4.1	2.8	

\* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

\* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

\* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

\* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

★ 우리학교 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다. ★ 식단은 수급 상황에 따라 변동가능하오니 참고바랍니다.

1) 쌀, 잡곡 : 국내산친환경 2) 김치류(배추)/고춧가루 : 국내산 3) 콩/두부 : 국내산 4) 쇠고기/가공품 : 국내산(한우)/외국산(호주산) 5) 돼지고기/닭고기/오리고기/양고기(가공품포함) : 국내산 6) 다량어 : 원양산 7) 넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뽕장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁챙이,전복,방어,부세(가공품포함) : 국내산 8) 낙지,꾸꾸미 : 베트남 9) 명태 : 러시아 10) 갈치 : 세네갈 11) 오징어/가공품 : 국내산/수입산

\* 식재료 원산지(참고)

- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 배추/열갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 고춧가루
- 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
- 5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				09월 23일(월)	09월 24일(화)	09월 25일(수)	09월 26일(목)	09월 27일(금)	09월 28일(토)	09월 29일(일)
				· 친환경백미밥 · 김치어묵국 (1.5.6.9.13) · 간장돈사태감 자찜 (5.6.10.13.18) · 콩나물무침(5) · 단호박크로켓/ 케첩(5.6.12) · 깍두기(9) · 오레오쿠키크 림케이크(1.2.5.6)	· 친환경잡곡밥 (5) · 청경채된장국 (5.6) · 알감자조림 (5.6.13) · 간장순살양념 찜닭 (5.6.13.15.18) · 해물볶음우동 (5.6.9.13.17.18) · 배추김치(9)	· 친환경백미밥 · 어묵유부국 (1.5.6) · 오리훈제/무쌈 (1.5.6.13) · 근대된장무침 (5.6.13) · 미역국수야채 무침(5.6.13) · 배추김치(9)	· 추가밥 · 베트남쌀국수 (소)(5.6.15.16) · 마늘종락교무 침(5.6.13) · 우리돈갈비살 짜조/칠리소스 (5.8.10.18) · 반미샌드위치 (1/2)(1.2.5.6.8.16) ) · 배추김치(9) · 설빙망고아이 스크림(2)	· 친환경백미밥 · 복어무국(13) · 중화풍순살닭 볶음 (2.5.6.13.15.18) · 다시마쌈/초장 (5.6.13) · 오징어렁/케첩 (1.5.6.12.17) · 배추김치(9)		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	10.5	777.8	782.7	824.2	960.3	689.6		
탄수화물(g)			63.0	106.8	124.6	123.2	160.9	109.5		
단백질(g)	19.32	19.32	18.0	28.7	46.9	28.3	30.6	44.6		
지방(g)			19.0	24.8	8.0	22.9	21.6	6.7		
비타민A(μg RAE)	151.94	219.61	157.1	98.0	118.9	163.4	332.0	73.1		
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.7	0.6	0.5	0.7	0.5		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.5	0.6	0.5	0.5	0.4	0.7		
비타민C(mg)	26.70	33.40	21.8	8.5	24.9	24.0	33.8	18.0		
칼슘(mg)	234.00	267.00	107.9	84.2	121.9	98.9	118.4	115.9		
철분(mg)	3.70	4.70	3.4	3.3	2.9	1.7	4.6	4.4		

\* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

\* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

\* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

\* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

★ 우리학교 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다. ★ 식단은 수급 상황에 따라 변동가능하오니 참고바랍니다.

1) 쌀, 잡곡 : 국내산친환경 2) 김치류(배추)/고춧가루 : 국내산 3) 콩/두부 : 국내산 4) 쇠고기/가공품 : 국내산(한우)/외국산(호주산) 5) 돼지고기/닭고기/오리고기/양고기(가공품포함) : 국내산 6) 다량어 : 원양산 7) 넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뽕장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁챙이,전복,방어,부세(가공품포함) : 국내산 8) 낙지,꾸꾸미 : 베트남 9) 명태 : 러시아 10) 갈치 : 세네갈 11) 오징어/가공품 : 국내산/수입산

\* 식재료 원산지(참고)

1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)

2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추

3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루

4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품

5) 명태: 황태, 복어 등 건조한 것은 제외