

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량					8월 5일(월)	8월 6일(화)	8월 7일(수)	8월 8일(목)	8월 9일(금)	8월 10일(토)	8월 11일(일)
					· 친환경백미밥 · 크림스프 2.5.6.13.16. · 스크램블에그 1. · 그릴소세지 1.2.5.6.10.13.15.18. · 배추김치 9.13. · 크루와상/딸기잼 1.2.5.6.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 누룽지 · 초코칩스/우유 2.5.6.13. · 브로콜리/초장 · 돈육콩나물볶음 5.10. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 근대된장국 5.6.18. · 참치김치볶음 9.13.18. · 참나물무침 · 두부달걀전/양념장 1.5. · 깍두기 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 오징어미나라국 17. · 오물렛/케첩 1.2.5.12.13.16.18. · 오리불고기 5.13. · 배추김치 9.13. · 초코머핀 1.2.5.6.13.	· 친환경백미밥 · 김가루떡국 1.13. · 오레오오즈/우유 2.5.6.13. · 미트볼야채조림 1.2.5.6.10.13.15.16.18. · 콩치캔김치조림 9.13.18. · 깍두기 9.13.		
					· 친환경잡곡밥 5. · 얼큰감자국 13. · 실곤약야채무침 13. · 팟샐탕수육 1.5.6.10.12.13.15.18. · 고등어카레구이 2.5.6.7.13.16. · 배추김치 9.13. · 레몬에이드	· 친환경수수밥 · 곤약어묵국 1.5.6.13.16. · 미역줄기볶음 5. · 치즈닭갈비 2.15. · 밥에싸먹는햄 2.6.10. · 배추김치 9.13. · 수박	· 추가밥 · 물냉면/겨자소스 1.3.5.6.13.16. · 비빔야채만두 1.5.6.10.15.16.18. · 꼬들단무지무침 · 배추김치 9.13. · 키위배플리또 5.13.	· 친환경흑미밥 · 순두부찌개 5.9.13. · 도토리묵야채무침 5.6. · 돈육숙주볶음 5.6.10.13.18. · 갈치구이 13. · 배추김치 9.13. · 자두에이드 2.	· 참치마요덮밥 1.5.6.13.18. · 버섯된장국 5.6.18. · 배추무침 · 고추바사삭치킨/양념 소스 1.5.6.12.15.16.18. · 배추김치 9.13. · 오렌지		
					· 친환경잡곡밥 5. · 청경채된장국 5.6.18. · 닭고구마조림 5.6.15. · 버섯잡채 5.8. · 배추김치 9.13. · 떠먹는요구르트(블루 베리) 2.	· 친환경백미밥 · 소고기미역국 16. · 알감자조림 5.6. · 오리훈제부추무침 5.6.13.18. · 맛김 13. · 배추김치 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 돈육김치찌개 9.10.13.18. · 오삼불고기 10.17. · 치킨텐더또띠아를 1.2.5.6.10.12.13.15.18. · 깍두기 9.13. · 레드자몽에이드	· 친환경백미밥 · 시금치된장국 5.6.18. · 과일샐러드 1.5.12. · 햄전/케첩 1.2.6.10.12.13. · 데리야끼멘츠카츠/소 스 1.5.6.10.13.15.16. · 배추김치 9.13.			
					식재료	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	영양량
에너지(kcal)	750.00	750.00	4.7	897.3	811.5	710.4	798.2	717.6	820.6	743.3	
탄수화물(g)			55.8	115.3	81.6	94.8	100.3	113.9	94.6	98.4	
단백질(g)	19.00	19.00	22.0	47.4	45.3	30.7	40.4	33.1	32.8	46.3	
지방(g)			22.2	15.8	32.5	6.7	26.3	14.2	11.5	16.8	
비타민 A(R.E)	165.45	232.45	405.9	873.3	97.5	836.9	266.6	277.0	368.4	121.6	
티아민(mg)	0.28	0.34	0.4	0.5	0.3	0.3	0.2	0.3	0.8	0.6	
리보플라빈 (mg)	0.34	0.40	0.5	0.8	0.3	0.7	0.2	1.0	0.4	0.4	
비타민C(mg)	25.00	33.40	43.7	50.3	41.9	36.8	53.5	18.9	49.9	54.9	
칼슘(mg)	244.87	293.96	190.2	178.2	92.5	352.9	166.1	205.2	137.0	199.7	
철분(mg)	3.97	5.34	8.0	16.2	5.8	7.1	7.1	3.8	8.2	8.0	

\* 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)