

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량		2월 1일(월)	2월 2일(화)	2월 3일(수)	2월 4일(목)	2월 5일(금)	2월 6일(토)	2월 7일(일)	
		· 친환경백미밥 · 맑은미역국(13.) · 피자토카스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 야채김(13.) · 콘치즈구이(1.2.5.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 초코칩스/우유 (2.5.6.13.) · 근대된장국(5.6.18.) · 느타리버섯볶음 · 숯불달걀비 (5.6.12.13.15.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 누룽지 · 도토리묵야채무침 (5.6.) · 매크박살불고기 (1.6.10.12.13.15.16.) · 깍두기(9.13.) · 달걀햄치즈토스트 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.)					
		· 친환경백미밥 · 시금치된장국(5.6.18.) · 마파두부 (5.6.10.12.13.18.) · 상추겉절이(5.6.13.) · 돈육야채볶음(5.6.10.) · 배추김치(9.13.) · 군고구마	· 친환경흑미밥 · 왕만두달걀국 (1.5.6.10.13.16.18.) · 오리훈제/머스타드 (1.5.13.) · 꽃맛살샐러드 (1.4.5.13.18.) · 껌잎부추전(1.2.6.) · 배추김치(9.13.) · 예그타르트 (1.2.5.6.13.)						
		· 친환경잡곡밥(5.) · 한우육개장 (2.5.6.13.16.18.) · 무생채(13.) · 오리야채볶음(5.6.) · 코코넛새우까스/타르 소스 (1.2.5.6.9.13.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 돈등뼈시래기감자탕 (9.10.13.18.) · 야채계란찜(1.2.) · 송갯겉절이 · 닭고구마볶음(5.6.15.) · 깍두기(9.13.)						
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	
쌀	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
김치류/고춧가루	국내산/국내산	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)	국내산(한우)/ 수입산(호주산)	
돼지고기/가공품	국내산/국내산	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	국내산/국내산	
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
뱅장어/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
낙지/가공품	수입산(베트남)	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)	수입산(러시아)	
고등어/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
갈치/가공품	수입산(세네갈)	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	국내산/수입산	
꽃게/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
두부/콩	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
다량어	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	
아귀	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
쭈꾸미	수입산(베트남)	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
에너지(kcal)	783.50	783.50	9.4	776.6	938.0	867.1			
탄수화물(g)			54.5	127.1	113.2	100.2			
단백질(g)	19.76	19.76	19.9	53.2	34.4	53.0			
지방(g)			25.7	11.7	38.6	30.7			
비타민 A(R.E)	165.83	232.82	354.2	495.4	212.9	433.1			
티아민(mg)	0.27	0.35	0.7	0.9	0.4	0.5			
리보플라빈 (mg)	0.34	0.40	0.8	0.9	0.7	0.8			
비타민 C(mg)	25.00	33.40	34.8	47.9	21.7	11.6			
칼슘(mg)	246.13	295.44	134.2	155.2	113.2	247.0			
철분(mg)	3.98	5.35	7.3	8.3	6.3	5.8			

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