

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량	7월 11일(월)	7월 12일(화)	7월 13일(수)	7월 14일(목)	7월 15일(금)	7월 16일(토)	7월 17일(일)	
	· 친환경백미밥 · 누룬지 · 양배추썬/쌈장(5.6.16.18.) · 소시지 브로콜리볶음(2.5.6.10.15.18.) · 오리불고기(5.6.) · 배추김치(9.13.)	· 참치야채죽(5.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 메론 · 크랜베리아몬드 그래놀라/우유(2.4.5.6.13.) · 크림치즈프레즐(2.5.6.)	· 친환경백미밥 · 단호박죽 · 매추리알장조림(1.5.6.13.) · 치즈미니돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 미숫가루두유(5.)	· 친환경백미밥 · 옥수수스프(2.5.6.13.16.) · 리코타치즈샐러드(1.2.5.6.12.13.) · 스크램블에그(1.) · 배추김치(9.13.) · 허브칼집소세지/케첩(2.6.10.12.13.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 맑은콩나물국(5.) · 매콤계육볶음(5.6.10.13.18.) · 콘치즈구이(1.2.5.13.) · 배추김치(9.13.) · 딸기크림케이크(1.2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 순두부찌개(5.6.9.13.) · 오리야채볶음(5.6.) · 파래김치반 · 배추김치(9.13.) · 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 건새우야육국(5.6.9.13.18.) · 양파부추겨자무침(2.5.6.12.13.) · 된육버섯볶음(5.6.10.13.18.) · 파래오징어까스/케첩(1.5.6.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.)	
	· 친환경보리밥 · 모듬버섯무국 · 고구마순무침 · 어묵찰چه · 눈꽃치즈로제돈까스(1.5.6.10.) · 배추김치(9.13.) · 가나슈초코타르트(1.2.5.6.13.)	· 친환경흑미밥 · 돈육김치찌개(9.10.13.18.) · 참나물무침 · 숯불닭갈비(5.6.12.13.15.) · 고등어카레구이(2.5.6.7.13.16.) · 깍두기(9.13.) · 모듬컵과일	· 짜장라이스(5.6.10.13.16.) · 쪽파달걀국(1.) · 단무지무침 · 파채탕수육(1.5.6.10.12.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 짜먹는워터젤리(포도)	· 친환경현미밥 · 근대된장국(5.6.18.) · 연두부/양념장(5.) · 부추겉절이(5.6.) · 된육깻잎볶음(10.) · 배추김치(9.13.) · 배스킨라빈스아이스크림(1.2.5.)	· 추가밥 · 초복장각삼계탕(13.15.) · 오징어야채무침(17.) · 깻잎동그랑땡/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 깍두기(9.13.) · 수박	· 친환경백미밥 · 건새우야육국(5.6.9.13.18.) · 양파부추겨자무침(2.5.6.12.13.) · 된육버섯볶음(5.6.10.13.18.) · 파래오징어까스/케첩(1.5.6.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.)		
	· 친환경백미밥 · 미니마라탕(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 과일샐러드(1.5.12.) · 간장무채장아찌(5.6.8.9.18.) · 통살꺾바로우/소스(1.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 소불고기구운주먹밥(1.2.5.6.10.13.16.) · 어묵무국(1.5.6.13.16.) · 찰순대떡+깨소금(6.10.) · 매콤로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 김말이튀김	· 친환경잡곡밥(5.) · 팽이버섯된장국(5.6.18.) · 시래기나물(5.6.13.18.) · 순살불닭볶음우동(5.6.9.13.15.17.18.) · 콘치즈떡갈비구이(1.2.5.6.10.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 오리고기미역국(16.) · 오리훈제/머스타드(1.5.13.) · 취나물무침 · 고구마맛탕(2.6.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 토다리묵오이냉국(3.5.) · 돼지갈비매운떡볶음(5.6.10.13.18.) · 감자채볶음 · 갈치구이(13.) · 배추김치(9.13.)			
· 식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	

쌀	국내산						
김치류/고춧가루	국내산/국내산						
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/수입산(호주산)						
돼지고기/가공품	국내산/국내산						
닭고기/가공품	국내산/국내산						
오리고기/가공품	국내산/국내산						
뱅장어/가공품	국내산						
낙지/가공품	수입산(베트남)						
명태/가공품	수입산(러시아)						
고등어/가공품	국내산						
갈치/가공품	수입산(세네갈)						
오징어/가공품	국내산/수입산						
꽃게/가공품	국내산						
두부/콩	국내산						
다량어	원양산						
아귀	국내산						
쭈꾸미	수입산(베트남)						
비고							

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	5.9	787.8	800.1	800.5	716.1	764.0	700.6
탄수화물(g)			53.8	118.0	110.7	134.4	101.5	60.9	98.7
단백질(g)	19.32	19.32	19.9	23.9	48.3	29.6	37.3	55.3	43.6
지방(g)			26.3	25.6	20.5	15.8	17.5	34.6	19.7
비타민 A(R.E)	151.94	219.61	176.5	104.0	149.7	149.5	274.6	204.9	151.6
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.2	0.6	0.5	0.7	0.7	0.7
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.5	0.3	0.6	0.5	0.7	0.4	0.7
비타민 C(mg)	26.57	33.39	13.5	11.5	10.6	25.3	7.7	12.2	16.3
칼슘(mg)	234.00	267.00	184.2	108.3	97.0	397.1	208.3	110.4	103.7
철분(mg)	3.65	4.63	3.5	3.3	3.7	2.8	3.9	4.0	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