

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량					7월 8일(월)	7월 9일(화)	7월 10일(수)	7월 11일(목)	7월 12일(금)	7월 13일(토)	7월 14일(일)
					· 친환경백미밥 · 소고기야채죽 16. · 초코칩스/우유 2.5.6.13. · 파리고추돼지고기장 조림 1.10.13. · 소떡소떡 1.2.6.10.15. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 설렁탕/당면 1.2.5.6.8.16.18. · 다시마쌈/초장 · 소시지브로콜리볶음 2.5.6.10.15.18. · 간장오리불고기 5.6. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 단호박죽 · 야끼소바볶음우동 5.6.9.12.17.18. · 닭봉그릴구이 13.15. · 배추김치 9.13. · 초코머핀 1.2.5.6.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 누룽지 · 참소라야채무침 18. · 마늘햄구이/케첩 6.10.12.13. · 배추김치 9.13. · 떠먹는요구르트(블루 베리) 2.	· 친환경잡곡밥 5. · 순두부찌개 5.9.13. · 파래김자반 · 돼지훈제부추무침 5.6.10.13.18. · 칠리맛살볶음 1.5.6.12.13. · 배추김치 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 부추계란국 1. · 콘푸레이크/우유 2.5.6.13. · 돼지갈비매운떡찜 10.13. · 오믈렛/케첩 1.2.5.12.13.16.18. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 건홍합맑은국 13.18. · 오징어야채볶음/소면 1.5.6.17. · 불닭스테이크/소스 1.2.5.6.11.12.13.15.16. 18. · 배추김치 9.13. · 허니버터카스테라 1.2.5.6.13.
					· 친환경백미밥 · 양송이스프 2.5.6.13.16. · 콩파오치킨파스타 1.2.5.6.13.15.16.18. · 양배추샐러드 1.5.11.12.13. · 코코넛히레카스/소스 1.2.5.6.10.12.13.16.18. · 배추김치 9.13. · 카라멜마카롱 1.2.5.6.13.	· 친환경수수밥 · 열무된장국 5.6.18. · 돈육겉튀김볶음 10. · 연두부/양념장 5. · 부추겉절이 · 배추김치 9.13. · 구슬아이스크림 1.2.5.	· 친환경백미밥 · 돈육김치찌개 9.10.13.18. · 참나물무침 · 오리훈제/무쌈 1.5.13. · 고등어카레구이 2.5.6.7.13.16. · 깍두기 9.13. · 플라워파이/초코시럽 1.2.5.6.13.	· 추가밥 · 콩국수 1.4.5.6. · 왕만두/간장 1.5.6.10.13.16.18. · 아삭이고추된장무침 · 단호박튀김 1.5.6.10.16. · 배추김치 9.13.	· 추가밥 · 초복장각삼계탕 13.15. · 호박부추전 1.2.6. · 배추김치 9.13. · 수박 · 수제망고요거트 2.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 건새우아욱국 5.6.9.13.18. · 오리야채볶음 · 느타리버섯볶음 · 오징어탕/소스 1.5.6.17. · 배추김치 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 열갈이된장국 5.6.18. · 근대나물 · 후랑크소시지케찹볶 음 2.6.10.12.13.15. · 게살까스/소스 1.2.5.6.8.9.10.13.15.16 .17.18. · 배추김치 9.13.
					· 친환경백미밥 · 열큰김치국 9.13.18. · 닭고구마조림 5.6.15. · 연어까스/소스 1.5.6.13. · 맛김 13. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 매콤어묵국 1.5.6.13.16. · 찰순대찜/깨소금 6.10. · 치즈떡볶이 1.2.5.6.13.16. · 김말이튀김/소스 1.5.6.16.18. · 배추김치 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 팽이버섯된장국 5.6.18. · 시래기나물 5.6.13.18. · 꽃맛살샐러드 1.5.13.18. · 콘치즈떡갈비구이 1.2.5.6.10.13.15.16. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 소고기미역국 16. · 삼치감자조림 5.6. · 취나물무침 · 돈육버섯볶음 10. · 배추김치 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 두부된장국 5.6.18. · 춘천식당갈비 15. · 감자채볶음 · 갈치구이 13. · 배추김치 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 얼큰북어국 13. · 상추겉절이 · 돈육김치볶음 9.10.13.18. · 두부찰도그/케첩 1.2.5.6.12.13. · 깍두기 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 열갈이된장국 5.6.18. · 근대나물 · 후랑크소시지케찹볶 음 2.6.10.12.13.15. · 게살까스/소스 1.2.5.6.8.9.10.13.15.16 .17.18. · 배추김치 9.13.
					식재료					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	5.2	773.4	800.8	813.2	821.0	707.3	799.8	805.8	
탄수화물(g)			49.1	117.5	86.2	80.9	126.7	89.6	82.8	78.0	
단백질(g)	19.00	19.00	20.2	24.2	39.9	47.4	37.6	52.8	28.1	41.8	
지방(g)			30.7	23.4	30.6	31.6	23.3	15.8	25.7	33.2	
비타민 A(R.E)	165.45	232.45	180.7	79.9	174.5	101.6	93.1	275.7	287.0	253.2	
티아민(mg)	0.28	0.34	0.6	0.6	1.5	0.8	0.3	0.5	0.3	0.3	
리보플라빈 (mg)	0.34	0.40	0.6	0.3	0.5	0.4	1.0	0.8	0.4	0.7	
비타민C(mg)	25.00	33.40	29.8	35.6	36.9	30.5	25.0	28.2	20.6	31.8	
칼슘(mg)	244.87	293.96	180.5	73.0	190.0	114.0	210.7	251.4	67.6	357.0	
철분(mg)	3.97	5.34	5.6	6.1	5.7	6.4	7.7	3.9	3.1	6.1	

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