

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량		8월 2일(월)	8월 3일(화)	8월 4일(수)	8월 5일(목)	8월 6일(금)	8월 7일(토)	8월 8일(일)	
		· 친환경백미밥 · 소고기무국 (2.5.16.18.) · 시금치나물 · 돈육콩나물볶음(10.) · 배추김치(9.13.) · 초코칩스/우유 (2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 누룽지 · 브로콜리숙회/초장 · 돈육콩나물볶음 (5.6.10.) · 배추김치(9.13.) · 모닝빵버거 (1.2.5.6.10.13.15.16.)	· 친환경백미밥 · 근대된장국(5.6.18.) · 참나물무침 · 매콤김치볶음 (9.13.18.) · 두부달걀전/양념장 (1.5.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 열큰감자국(13.) · 우영조림(5.6.) · 오리불고기(5.13.) · 배추김치(9.13.) · 딸기우유(2.)	· 친환경백미밥 · 참치야채죽(13.) · 무말랭이무침(13.18.) · 데리야끼달걀날개구이 (5.6.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 비스킷슈(1.2.5.6.13.)	· 베이컨갈릭볶음밥 (1.5.6.10.13.18.) · 청경채된장국(5.6.18.) · 오이무침(5.6.) · 고구마찰박스테이크/ 양송이소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 오렌지자몽플러드 (5.13.)	· 친환경수수밥 · 꼬치어묵국 (1.5.6.13.16.) · 치즈달걀비(2.5.6.15.) · 곤드레나물볶음(13.) · 밥에싸먹는햄(2.6.10.) · 배추김치(9.13.) · 수박	· 추가밥 · 김치말이냉국수 (5.6.9.13.16.18.) · 불고기왕만두 (1.5.6.10.13.16.18.) · 꼬들단무지무침 · 뿌링클치즈볼 (1.2.5.6.) · 열무김치(9.13.) · 아이스크림(설레 임)(1.2.5.)
· 친환경잡곡밥(5.) · 오징어미나리국(17.) · 시금치돌깨무침 · 단호박담볶음(15.) · 버섯갈채 (5.6.8.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 소고기미역국(16.) · 알감자조림(5.6.13.) · 돈가스/소스 (1.5.6.10.12.13.18.) · 야채김(13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 연두부맑은국(5.) · 고춧잎나물 · 오삼불고기 (5.6.10.17.) · 새우튀김뜨뜨야를 (1.2.5.6.9.10.12.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 시금치된장국(5.6.18.) · 꽃말샐러드 (1.5.13.18.) · 햄전/케첩 (1.2.6.10.12.13.) · 데리야끼멘즈카츠/소 스(1.5.6.10.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)						

식재료	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	6.2	713.4	723.1	909.6	604.0	928.4	
탄수화물(g)			54.6	98.1	102.4	111.9	74.6	114.8	
단백질(g)	19.32	19.32	21.9	31.1	51.5	25.0	50.5	43.3	
지방(g)			23.5	23.2	13.7	14.3	11.6	33.3	
비타민 A(R.E)	151.78	219.41	186.1	123.8	359.0	211.2	53.4	183.3	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.7	0.7	0.1	0.8	0.4	
리보플라빈 (mg)	0.35	0.40	0.4	0.4	0.3	0.2	0.7	0.6	
비타민 C(mg)	26.57	33.40	34.3	104.1	14.5	18.1	5.0	30.0	
칼슘(mg)	231.97	266.21	141.8	150.3	223.6	98.4	149.1	87.8	
철분(mg)	3.65	4.63	3.6	3.6	3.7	1.7	4.4	4.8	

* 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