

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량		1월 27일(월)	1월 28일(화)	1월 29일(수)	1월 30일(목)	1월 31일(금)		
			· 친환경백미밥 · 곰탕/소면 1.2.5.6.16.18. · 아몬드후레이크/우유 2.5.6.13. · 미트볼데리야끼조림 1.2.5.6.10.13.15.16.18. · 오믈렛/케첩 1.2.5.12.13.16.18. · 깍두기 9.13.	· 친환경백미밥 · 견새우미역국 9.13. · 두부양념조림 5.6.13. · 오징어야채무침 17. · 돈사태떡볶이 5.6.10. · 배추김치 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 모듬버섯무국 · 시금치나물 · 불닭스테이크/고구마 무스 1.2.5.6.11.12.13.15.16. 18. · 피자토스트 1.2.5.6.10.12.13. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 순두부김치국 5.9.13.18. · 수제소시지볶음 2.5.6.10.15.18. · 매콤달걀가래구이 13.15. · 깍두기 9.13. · 딸기우유 2.		
			· 나물비빔밥/양념고추장 5.6. · 아욱된장국 5.6.18. · 계란후라이 1. · 소떡소떡 1.2.5.6.10.12.15.16.18. · 배추김치 9.13. · 비피더스 2.	· 추가밥 · 옥수수스프 2.5.6.13.16. · 과일샐러드 1.5.12. · 로제파스타 1.2.5.6.12.13.16.18. · 치즈롤까스/소스 1.2.5.6.10.12.13.15.16. 18. · 배추김치 9.13. · 소프트문게이크	· 친환경기장밥 · 삼색수제비국 1.5.6. · 실곤약야채무침 5.6.13. · 오리훈제숙주무침 5.6.9.12.13.17.18. · 고등어구이 7.13. · 배추김치 9.13. · 딸기	· 친환경백미밥 · 얼큰무채국 · 쪽파무침 · 돈육당면볶음 5.6.8.10.13.18. · 새우볼/칠리소스 1.5.6.9.12.13.16.18. · 배추김치 9.13. · 콜피스(복숭아) 2.		
			· 친환경백미밥 · 매콤어묵국 1.5.6.13.16. · 상추쌈갯생채 5.6.13.18. · 숯불닭갈비 5.6.12.13.15. · 옥수수찌जन 1.2.5.6.13. · 배추김치 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 매콤콩나물국 5. · 부추계란찜 1.2. · 치커리무생채 13. · 돈육야채볶음 5.6.10. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 해물짬뽕국 6.9.13.17.18. · 닭살카레볶음 2.5.6.13.15.16. · 도토리묵/양념장 5. · 게살까스/어니언소스 1.2.5.6.8.9.10.13.15.16. 17.18. · 배추김치 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 쪽파계란국 1. · 껌바로우/소스 1.5.6.10.12.13.18. · 삼치구이 · 야채김 13. · 배추김치 9.13.		
식재료		원산지	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
에너지(kcal)	750.00	750.00	5.3	709.5	877.8	810.3	760.7	
탄수화물(g)			60.5	117.4	134.1	96.8	109.2	
단백질(g)	19.00	19.00	19.1	31.7	38.9	45.9	27.6	
지방(g)			20.4	11.5	17.3	24.9	14.9	
비타민 A(R.E)	165.45	232.45	223.6	476.2	165.9	158.9	93.4	
티아민(mg)	0.28	0.34	0.5	0.3	0.3	0.3	0.9	
리보플라빈 (mg)	0.34	0.40	0.5	0.6	0.7	0.4	0.3	
비타민C(mg)	25.00	33.40	47.4	29.3	30.2	81.6	48.3	
칼슘(mg)	244.87	293.96	194.6	269.0	240.6	148.1	120.7	
철분(mg)	3.97	5.34	5.7	3.5	8.2	7.0	4.2	

* 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)