

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량					4월 12일(월)	4월 13일(화)	4월 14일(수)	4월 15일(목)	4월 16일(금)	4월 17일(토)	4월 18일(일)
					· 친환경백미밥 · 얼큰김치국(9.13.18.) · 마파두부 (5.6.10.12.13.18.) · 맛살계란찜 (1.2.5.6.13.) · 깍두기(9.13.) · 초코칩스/우유 (2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 누룽지 · 양념깻잎지(13.18.) · 도토리묵야채무침 (5.6.) · 간장양념돼지등심불 고기(2.10.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 단호박죽 · 메추리알곤약조림 (1.5.6.13.) · 아끼소바볶음우동 (5.6.9.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 소프트치즈케이크 (1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 두부된장국(5.6.18.) · 돈육숙주볶음 (5.6.9.10.12.13.17.18.) · 피자토스트 (1/2)(1.2.5.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 아몬드후레이크/우유 (2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 매크어묵국 (1.5.6.13.16.) · 오이부추무침 · 크림소스떡갈비 (1.2.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 에그마요샌드위치 (1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 얼갈이된장국(5.6.18.) · 진미채조림 (5.6.13.17.) · 산적데리야끼조림 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 하트치즈연어까스/타 르소스(1.2.5.6.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 삼색수제비국(1.5.6.) · 온두부/양념장(5.) · 참치김치볶음 (9.13.18.) · 해물완자/케첩 (1.5.6.8.9.12.13.16.17. 18.) · 깍두기(9.13.)
					· 친환경흑미밥 · 닭곰탕(15.) · 돈돈뼈김치찜 (9.10.13.18.) · 쪽파무침 · 코코넛새우까스/타르 소스 (1.2.5.6.9.13.16.18.) · 깍두기(9.13.) · 듀얼팬파이(1.2.5.6.)	· 친환경보리밥 · 돈육김치찌개 (9.10.13.18.) · 세발나물초무침 · 두부달걀전/양념장 (1.5.) · 체다치즈쪽쪽함박/소 스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 깍두기(9.13.) · 유기농파인사과주스 (2.5.11.13.)	· 짜장라이스 (5.6.10.13.16.) · 쪽파계란국(1.) · 단무지무침 · 콩고물쫄면떡볶이바로우 (1.5.6.10.) · 배추김치(9.13.) · 카카오분세(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 매크콩나물국(5.) · 간장순살양념된달 (5.6.8.13.15.) · 상추겉절이(5.6.13.) · 카레잡치구이 (2.5.6.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 떡먹는요구르트(키 위)(2.)	· 추가밥 · 나가사끼짬뽕면 (1.5.6.10.12.13.17.18.) · 쫄면이북만두 (1.5.6.10.16.18.) · 간장무채장아찌 (5.6.8.9.18.) · 김말이강정 (1.5.6.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 엔요요구르트(2.)	· 친환경백미밥 · 소고기배추국 (2.5.16.18.) · 시금치들깨무침 · 비엔나야채볶음 (2.6.10.15.) · 닭강자볶음(5.6.15.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 시래기된장국 (5.6.13.18.) · 사과소스미트볼 (1.5.6.10.15.16.) · 함초담은굴비 · 닭강김치(9.13.) · 딸기우유(2.)
					· 친환경백미밥 · 새알만두달걀국 (1.5.6.10.13.16.18.) · 연근조림(5.6.13.18.) · 뼈없는닭갈비(5.6.15.) · 야채튀김 (1.5.6.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 열무된장국(5.6.18.) · 돈육찰스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16.) · 콘소시지/케첩 (2.5.6.10.12.) · 배추김치(9.13.) · 매실에이드	· 친환경잡곡밥(5.) · 청경채된장국(5.6.18.) · 건새우호박볶음 (9.13.) · 어묵잡채 (1.5.6.8.13.16.18.) · 블랙알리오치킨 (1.5.6.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 맑은홍합국(13.18.) · 어묵떡볶이 (1.2.5.6.13.16.) · 찰순대찜+깨소금 (6.10.) · 김말이튀김 (1.5.6.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 미역들깨국 · 돈육쭈꾸미볶음 (5.6.10.13.18.) · 치킨텐더/머스타드 (1.2.5.6.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 포도주스(5.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 평이바섯된장국 (5.6.18.) · 갈치무조림(5.6.) · 청포묵/양념장 (5.6.13.) · 돈육야채볶음(5.6.10.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 북어무국(13.) · 돼지갈비감자찜 (5.6.10.) · 미역줄기볶음(5.) · 쌀잡채호떡 (1.2.5.6.13.) · 배추김치(9.13.)
					· 친환경백미밥 · 새알만두달걀국 (1.5.6.10.13.16.18.) · 연근조림(5.6.13.18.) · 뼈없는닭갈비(5.6.15.) · 야채튀김 (1.5.6.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 열무된장국(5.6.18.) · 돈육찰스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16.) · 콘소시지/케첩 (2.5.6.10.12.) · 배추김치(9.13.) · 매실에이드	· 친환경잡곡밥(5.) · 청경채된장국(5.6.18.) · 건새우호박볶음 (9.13.) · 어묵잡채 (1.5.6.8.13.16.18.) · 블랙알리오치킨 (1.5.6.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 맑은홍합국(13.18.) · 어묵떡볶이 (1.2.5.6.13.16.) · 찰순대찜+깨소금 (6.10.) · 김말이튀김 (1.5.6.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 미역들깨국 · 돈육쭈꾸미볶음 (5.6.10.13.18.) · 치킨텐더/머스타드 (1.2.5.6.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 포도주스(5.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 평이바섯된장국 (5.6.18.) · 갈치무조림(5.6.) · 청포묵/양념장 (5.6.13.) · 돈육야채볶음(5.6.10.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 북어무국(13.) · 돼지갈비감자찜 (5.6.10.) · 미역줄기볶음(5.) · 쌀잡채호떡 (1.2.5.6.13.) · 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
뱅장어/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/콩					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
다량어					원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산
아귀					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
쭈꾸미					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	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	4.7	788.8	764.6	754.8	767.7	846.6	765.3	775.5	
탄수화물(g)			57.0	103.0	100.2	116.9	94.4	131.0	73.3	91.5	
단백질(g)	19.32	19.32	20.0	40.6	39.9	32.0	49.6	28.8	48.8	50.5	
지방(g)			23.1	23.8	21.6	18.5	11.2	23.0	32.0	22.3	
비타민 A(R.E)	151.78	219.41	141.9	90.4	162.2	142.6	187.8	126.3	377.1	138.1	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.3	0.6	0.5	0.4	0.7	0.6	0.4	
리보플라빈(mg)	0.35	0.40	0.4	0.3	0.5	0.5	0.4	0.5	0.5	0.5	
비타민 C(mg)	26.57	33.40	14.8	10.1	26.9	16.1	7.9	12.8	45.2	6.3	
칼슘(mg)	231.97	266.21	154.3	139.5	163.9	108.2	183.3	176.4	101.4	267.4	
철분(mg)	3.65	4.63	8.4	3.4	4.6	11.7	2.3	20.1	3.6	12.7	

* 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