

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				06월 09일(월)	06월 10일(화)	06월 11일(수)	06월 12일(목)	06월 13일(금)	06월 14일(토)	06월 15일(일)
				· 친환경잡곡밥 (5) · 맑은미역국 (5.6) · 비엔나야채볶음 (10.16) · 데리야끼멘츠 카츠/소스 (1.2.5.6.10) · 배추김치(9) · 콘푸레이크/우유 (2.5.6)	· 친환경백미밥 · 단호박죽 · 두부샐러드 (5.6.13) · 돈육청경채굴 소스볶음 (5.6.10.13.18) · 멸치땅콩볶음 (4.5.6.13) · 배추김치(9)	· 소고기야채죽 (16) · 배추김치(9) · 멜론 · 에그마요샌드 위치(1.2.5.6.13) · 초코칩스/우유 (2.5.6)	· 친환경백미밥 · 매콤콩나물국 (5) · 닭날개간장조림 (5.6.13.15.18) · 마늘쫄볶음 (5.6.13) · 매콤바삭불고기 (1.2.5.6.8.10.12.15.16) · 배추김치(9)	· 친환경잡곡밥 (5) · 삼색수제비국 (1.5.6) · 간장돼지불고기 (5.6.10.13.18) · 고구마치즈그 라탕(1.2.5) · 배추김치(9) · 바닐라크림크 로칸슈(1.2.5.6)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 두부달걀전/양 념장(1.5.6.13) · 매콤돈육강정 (1.2.5.6.10.12.13) · 배추김치(9) · 아몬드후레이크/우유(2.5.6)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	4.0	836.1	765.8	629.4	671.6	896.9	906.6	
탄수화물(g)			53.8	86.4	83.2	108.9	88.6	138.3	129.5	
단백질(g)	19.78	19.78	16.6	24.4	39.6	21.2	36.1	34.4	28.0	
지방(g)			29.6	42.7	29.6	11.7	17.7	21.8	29.5	
비타민A(μ g RAE)	151.58	219.14	263.0	599.3	205.2	296.1	121.5	93.1	225.2	
티아민(mg)	0.30	0.37	0.8	1.3	0.8	0.7	0.4	0.8	0.6	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.9	0.4	0.9	0.4	0.4	1.0	
비타민C(mg)	26.55	33.40	29.2	67.8	17.3	30.4	17.2	13.4	19.5	
칼슘(mg)	231.13	265.58	215.7	182.4	390.0	308.8	94.1	103.5	346.2	
철분(mg)	3.65	4.65	3.0	3.9	3.9	3.3	2.3	1.9	10.8	

* 에너지는 권장섭취량의 $\pm 10\%$, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.계, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

★ 우리학교 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다. ★ 식단은 수급 상황에 따라 변동가능하오니 참고바랍니다.

1) 쌀, 잡곡 : 국내산친환경 2) 김치류(배추)/고춧가루 : 국내산 3) 콩/두부 : 국내산 4) 쇠고기/가공품 : 국내산(한우)/외국산(호주산) 5) 돼지고기/닭고기/오리고기/양고기(가공품포함) : 국내산 6) 다량어 : 원양산 7) 납치,조피불락,참돔,미꾸라지,뱀장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁챙이,전복,방어,부세(가공품포함) : 국내산 8) 낙지,꾸꾸미 : 베트남 9) 명태 : 러시아 10) 갈치 : 세네갈 11) 오징어/가공품 : 국내산/수입산

* 식재료 원산지(참고)

1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)

2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추

3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루

4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품

5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(중식)

	06월 09일(월)	06월 10일(화)	06월 11일(수)	06월 12일(목)	06월 13일(금)	06월 14일(토)	06월 15일(일)
	· 친환경 파쇄서리태밥(5) · 짬뽕수제비국(5.6.17.18) · 마파두부(5.6.10.18) · 치커리유자청무침(1.2.5.6) · 오븐등심치즈돈까스/소스(1.2.5.6.10.11) · 배추김치(9) · 수제한라봉에이드(13)	· 친환경기장밥 · 병천식순대국(2.5.6.10.13.15.16.18) · 부추겉절이(5.6.13) · 빼없는닭갈비(5.6.13.15.18) · 해물파전(1.5.6.9.13.17) · 깍두기(9) · 설레임초코(1.2)	· 새우튀김마요덮밥(1.5.6.9.13.18) · 매콤유부장국(5.6) · 도토리목야채무침(5.6.13) · 감자버터구이(2.13) · 로즈마리돈마호크/소스(2.5.6.10.12.16) · 배추김치(9) · 모듬컵과일	· 곤드레나물밥/양념장(5.6.13) · 열갈이된장국(5.6) · 돈육깻잎볶음(5.6.10.13.18) · 매콤로제떡볶이(1.2.5.6.10.15.16.18) · 에코들기름김(5.6.10.12.16) · 배추김치(9) · 마시는요구르트(사과)(2)	· 추가밥 · 매콤달걀국수(6.15) · 왕만두(1.2.5.6.10.16) · 아삭이고추된장무침(5.6.13) · 고추장알어묵볶음(1.5.6.13) · 보쌈김치(9) · 동바나나우유(2)	· 친환경백미밥 · 얼큰북어국 · 열무된장무침(5.6.13) · 오리훈제콩나물볶음(5.6.13.18) · 오징어문어항바/머스타드(1.5.6.13.17) · 배추김치(9)	

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	9.7	756.0	863.5	789.2	768.2	827.8	769.6	
탄수화물(g)			60.3	109.9	137.5	101.3	116.3	137.2	80.1	
단백질(g)	19.78	19.78	18.7	36.4	31.5	46.8	36.4	35.7	40.1	
지방(g)			21.0	19.3	21.8	21.9	16.2	14.0	31.6	
비타민A(μ g RAE)	151.58	219.14	268.1	125.5	304.9	71.6	394.1	444.6	125.5	
티아민(mg)	0.30	0.37	0.9	0.9	0.4	1.2	1.0	0.8	3.8	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.7	0.5	0.7	0.5	0.9	0.7	0.7	
비타민C(mg)	26.55	33.40	22.8	34.0	15.4	18.3	30.8	15.7	29.1	
칼슘(mg)	231.13	265.58	294.6	168.9	206.8	156.5	332.3	608.7	130.4	
철분(mg)	3.65	4.65	3.8	3.3	3.7	3.3	3.6	5.0	1.7	

* 에너지는 권장섭취량의 $\pm 10\%$, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.계, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

★ 우리학교 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다. ★ 식단은 수급 상황에 따라 변동가능하오니 참고바랍니다.

1) 쌀, 잡곡 : 국내산친환경 2) 김치류(배추)/고춧가루 : 국내산 3) 콩/두부 : 국내산 4) 쇠고기/가공품 : 국내산(한우)/외국산(호주산) 5) 돼지고기/닭고기/오리고기/양고기(가공품포함) : 국내산 6) 다량어 : 원양산 7) 넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뽕장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁챙이,전복,방어,부세(가공품포함) : 국내산 8) 낙지,꾸꾸미 : 베트남 9) 명태 : 러시아 10) 갈치 : 세네갈 11) 오징어/가공품 : 국내산/수입산

* 식재료 원산지(참고)

- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 배추/열갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 고춧가루
- 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
- 5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				06월 09일(월)	06월 10일(화)	06월 11일(수)	06월 12일(목)	06월 13일(금)	06월 14일(토)	06월 15일(일)
				· 친환경백미밥 · 무채된장국 (5.6) · 미역국수야채 무침(5.6.13) · 순살마늘족발 (10) · 연근흑임자소 스무침(1.2.5) · 배추김치(9)	· 친환경잡곡밥 (5) · 매편어묵국 (1.5.6) · 새송이버섯볶 음 · 고구마함박스 테이크/소스 (1.2.3.4.5.6.7.8.9. 10.11.12.15.16) · 콘카레삼치구 이(2.5.6) · 배추김치(9)	· 친환경백미밥 · 건새우아욱된 장국(5.6.9) · 고사리나물 · 매편제육볶음 (5.6.10.13.18) · 치즈폼은햄구 이/케첩 (1.2.5.6.10.12.16) · 배추김치(9) · 키위사과주스 (13)	· 친환경잡곡밥 (5) · 순두부김치국 (5.9.13) · 미나리무생채 (5.6) · 오징어야채볶 음/소면 (5.6.13.17.18) · 고추바사삭치 킨/양념소스 (2.4.5.6.12.15) · 깍두기(9)	· 친환경백미밥 · 소고기당면국 (16) · 갈치감자조림 (5.6.13.18) · 치커리겉절이 (5.6.13) · 조랭이떡닭볶 음(5.6.13.15.18) · 배추김치(9)		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	3.1	842.5	696.7	718.6	720.4	788.3		
탄수화물(g)			58.1	116.9	108.9	92.7	118.7	98.3		
단백질(g)	19.78	19.78	21.1	42.0	27.4	41.4	37.2	46.2		
지방(g)			20.9	20.8	15.2	19.0	9.2	21.3		
비타민A(μg RAE)	151.58	219.14	118.0	104.3	40.4	147.8	124.5	173.2		
티아민(mg)	0.30	0.37	0.9	0.4	1.9	1.2	0.4	0.6		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.5	0.5	0.2	0.6	0.4	0.9		
비타민C(mg)	26.55	33.40	32.4	15.4	3.9	109.2	13.8	19.6		
칼슘(mg)	231.13	265.58	108.7	158.6	47.9	130.6	89.2	117.4		
철분(mg)	3.65	4.65	2.4	2.4	1.1	2.5	1.7	4.1		

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

★ 우리학교 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다. ★ 식단은 수급 상황에 따라 변동가능하오니 참고바랍니다.

1) 쌀, 잡곡 : 국내산친환경 2) 김치류(배추)/고춧가루 : 국내산 3) 콩/두부 : 국내산 4) 쇠고기/가공품 : 국내산(한우)/외국산(호주산) 5) 돼지고기/닭고기/오리고기/양고기(가공품포함) : 국내산 6) 다량어 : 원양산 7) 넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뽕장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁챙이,전복,방어,부세(가공품포함) : 국내산 8) 낙지,꾸꾸미 : 베트남 9) 명태 : 러시아 10) 갈치 : 세네갈 11) 오징어/가공품 : 국내산/수입산

* 식재료 원산지(참고)

1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)

2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 배추/열갈이배추/봄동배추

3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루

4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품

5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외