

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서명여자고등학교

주간 학교급식 영양량				08월 01일(화)	08월 02일(수)	08월 03일(목)	08월 04일(금)	08월 05일(토)	08월 06일(일)
				· 해물짬뽕죽 (6.9.13.17.18) · 배추김치(9.13) · 블루베리(컵) · 오레오오츠/우유 (2.5.6.13) · 소화가잘되는우유플레이크(1.2.5.6.13)	· 친환경잡곡밥(5) · 근대된장국(5.6.18) · 참나물무침 · 참치김치볶음 (5.6.9.13.18) · 두부달걀전/양념장 (1.5.6.13) · 깍두기(9.13)	· 친환경백미밥 · 얼큰감자국(13) · 우영조림(5.6.13) · 매콤오리야채볶음 (5.6.13.18) · 배추김치(9.13) · 메이플피칸파이 (1.2.5.6.13.14)	· 친환경백미밥 · 맑은콩나물볶어국 (5.13) · 건취나물볶음(5.6.13) · 부들어묵볶음 (1.5.6.13.16) · 데리야끼달걀개구이 (5.6.13.15) · 배추김치(9.13)		
				· 친환경보리밥 · 꼬치어묵국 (1.5.6.13.16) · 토토리묵야채무침(5.6) · 치즈달걀비 (2.5.6.13.15.18) · 밥에싸먹는햄(2.6.10) · 배추김치(9.13) · 수박	· 추가밥 · 열무김치냉국수 (5.6.9.13.16.18) · 왕만두 (1.5.6.10.13.16.18) · 꼬들단무지무침* · 오징어먹물고르곤졸라 피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 배추김치(9.13)	· 친환경현미밥 · 팜봉순두부찌개 (5.6.9.13.17.18) · 견고춧잎나물(5.6.13) · 돈육숙주볶음 (5.6.9.10.12.13.17.18) · 갈치구이(13) · 배추김치(9.13) · 아이스망고바	· 참치마요덮밥 (1.5.6.13.18) · 팽이버섯된장국 (5.6.18) · 양배추샐러드 (1.5.11.12.13) · 순살파닭/오리엔탈소스(1.2.5.6.12.13.15.18) · 배추김치(9.13) · 따옴오가닉주스(13)		
				· 김가루밥(13) · 가스오유부장국 (1.2.5.6.9.13.16) · 찰순대찜/깨소금(6.10) · 신선떡볶이 (1.2.5.6.12.13.16) · 튀김어묵(1.6.12) · 배추김치(9.13)	· 친환경잡곡밥(5) · 연두부맑은국(5) · 견고구마순볶음 · 오삼불고기(5.6.10.17) · 새우튀김뜨따아물 (1.2.5.6.9.10.12.13) · 배추김치(9.13)	· 친환경백미밥 · 열무된장국(5.6.18) · 꽃맛샐러드 (1.5.13.18) · 햄전/케첩 (1.2.6.10.12.13) · 데리야끼멘츠카츠/소스(1.5.6.10.13.15.16) · 배추김치(9.13)			
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지		
1) 쌀				국내산	국내산	국내산	국내산		
2) 배추				국내산	국내산	국내산	국내산		
3) 고춧가루				국내산	국내산	국내산	국내산		
4) 콩/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/호주산		
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
양고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
넙치/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
조피볼락/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
참돔/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
미꾸라지/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
뱅장어/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
낙지/가공품				베트남	베트남	베트남	베트남		
5)명태/가공품				러시아	러시아	러시아	러시아		
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산		
갈치/가공품				세네갈	세네갈	세네갈	세네갈		
오징어/가공품				국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산		
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산		
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산		
다랑어/가공품				원양산	원양산	원양산	원양산		
아귀/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산		
주꾸미/가공품				베트남	베트남	베트남	베트남		
가리비/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산		
우렁행이/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산		
전복/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산		
방어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산		
부세/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	730.47	730.47	2.9	757.9	726.1	714.5	886.3		
탄수화물(g)			56.9	104.4	121.3	94.3	94.8		
단백질(g)	19.32	19.32	18.9	45.4	26.1	47.1	42.0		
지방(g)			24.3	17.3	14.5	15.5	38.0		
비타민 A(mg)	151.94	219.61	159.3	293.1	69.5	176.5	113.5		
티아민(mg)	0.31	0.37	0.8	0.6	0.7	1.2	0.4		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.7	0.5	1.3	0.7	0.7		
비타민 C(mg)	26.70	33.40	60.2	25.2	11.6	15.7	67.0		
칼슘(mg)	234.00	267.00	178.5	138.0	305.0	113.9	104.5		
철분(mg)	3.70	4.70	3.6	2.5	4.5	3.7	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.

\* 식재료 원산지

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

2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 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

\* 알레르기 정보

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