

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

		5월 27일(월)	5월 28일(화)	5월 29일(수)	5월 30일(목)	5월 31일(금)	6월 1일(토)	6월 2일(일)		
주간 학교급식 영양량		· 친환경잡곡밥 5. · 해물콩나물찜 5.9.13.17. · 누룽지 · 바베큐소스닭조림 6.12.13.15.18. · 배추김치 9.13. · 딸기우유 2.	· 친환경백미밥 · 얼큰김치국 9.13.18. · 콘푸레이크/우유 2.5.6.13. · 청포묵/양념장 5. · 피자돈까스/소스 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. · 깍두기 9.13.	· 친환경백미밥 · 콩비지찌개 5.9.13.18. · 돼지갈비떡찜 10.13. · 야끼소바볶음우동 5.6.9.12.17.18. · 배추김치 9.13. · 치즈머핀 1.2.5.6.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 소고기버섯죽 16. · 초코체스/우유 2.5.6.13. · 조각파인애플 · 깡통두부강정 5.6.12.13.18. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 들깨배추국 · 초코체스/우유 2.5.6.13. · 양배추쌈/쌈장 5.6.16.18. · 오리떡볶음 · 깍두기 9.13.	· 친환경흑미밥 · 근대된장국 5.6.18. · 토토리묵야채무침 · 돈사태떡찜 10. · 배추김치 9. · 비타플러스요구르트 2.	· 친환경백미밥 · 순두부찌개 5.9.13. · 초코체스/우유 2.5.6.13. · 돈육겉튀김 10. · 야채계란찜 1.2. · 배추김치 9.13.		
		· 추가밥 · 크림커리우동 2.5.6.10.13.16. · 계란후라이 1. · 탕수육/소스 1.5.6.10.12.13.16.18. · 배추김치 9.13. · 초코크림케이크 1.2.5.6.13.	· 친환경현미밥 · 김가루떡국 1.13. · 삼치우조림 5.6. · 사과유자청샐러드 1.5.11.13. · 춘천식달걀비 15. · 배추김치 9.13. · 우유미숫가루 2.5.	· 친환경보리밥 · 참치김치찌개 9.13.18. · 달걀햄볶음 1.2.6.10. · 눈꽃치즈팍스테인 크/소스 1.2.5.6.10.12.13.15.16. · 열무김치 9.13. · 카라멜마카롱 1.2.5.6.13.	· 김치볶음밥 5.9.13.18. · 맑은홍합국 13.18. · 부추겉절이 · 순살파닭/오리엔탈소스 1.2.5.6.12.13.15.18. · 핫도그/케첩 1.2.5.6.10.12.13.16. · 깍두기 9.13.	· 추가밥 · 나가사끼수제비 5.6.10.12.17.18. · 야채튀김 1.5.6.18. · 알떡스테이크/소스 1.2.5.6.10.12.13.15.16. · 배추김치 9.13. · 수제레몬에이드 5.13.	· 친환경백미밥 · 맑은미역국 13. · 사과소스미트볼 1.5.6.10.15.16. · 두부구이/양념장 5. · 달걀개야채볶음 13.15. · 배추김치 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 맑은콩나물국 5. · 안동달걀 5.8.15. · 애호박새우젓볶음 9.13. · 배추김치 9.13. · 토마토 12.		
		· 친환경백미밥 · 조랭이떡미역국 · 스펀구이/케첩 2.6.10.12.13. · 돈육표고야채볶음 10.13. · 배추김치 9.13. · 자두에이드 2.	· 친환경백미밥 · 두부된장국 5.6.18. · 맛살계란찜 1.2.5.6.13. · 실곤약야채무침 13. · 치킨까스/머스터드 1.5.6.13.15.18. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 오징어미나리국 17. · 오리훈제부추무침 5.6.13.18. · 고등어구이 7.13. · 배추김치 9.13. · 포도주스 5.13.	· 친환경백미밥 · 청경채된장국 5.6.18. · 오징어야채무침 17. · 달야채볶음 15. · 배추김치 9.13. · 요구르트 2.	· 친환경백미밥 · 친환경채소국 1.5.6.13.16. · 갈치우조림 5.6. · 돈육잡채 5.8.10. · 콘드레전병 2.5.6. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 건새우시금치국 9.13. · 꼬치어묵국 1.5.6.13.16. · 고등어김치조림 7.9.13.18. · 산적야채조림 1.2.5.6.10.13.16.18. · 깍두기 9.13. · 살구에이드 5.13.	· 친환경백미밥 · 얼큰김치국 9.13.18. · 돌나물/초장 · 고구마치즈돈까스/소스 1.2.5.6.12.13.16.18. · 삼치데리야끼구이 5.6.13. · 배추김치 9.13.		
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지		
쌀	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
김치류/고춧가루	국내산/국내산	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)	국내산(한우)/수입산(호주산)		
돼지고기/가공품	국내산/국내산	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	국내산/국내산		
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
뱀장어/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
낙지/가공품	수입산(베트남)	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)	수입산(러시아)		
고등어/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
갈치/가공품	수입산(세네갈)	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	국내산/수입산		
꽃게/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
두부	수입산/연두부:국내산	수입산/연두부:국내산	수입산/연두부:국내산	수입산/연두부:국내산	수입산/연두부:국내산	수입산/연두부:국내산	수입산/연두부:국내산	수입산/연두부:국내산		
콩	국내산	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	6.1	853.1	824.2	822.4	816.7	792.6	822.5	740.7
탄수화물(g)			51.6	75.9	138.6	75.7	82.4	103.0	75.4	78.6
단백질(g)	19.00	19.00	20.2	26.4	43.6	40.5	31.0	24.8	42.5	37.9
지방(g)			28.2	19.4	9.0	31.2	23.2	16.8	36.4	16.8
비타민 A(R.E)	165.45	232.45	256.9	185.2	221.0	271.7	521.6	171.7	160.4	266.9
티아민(mg)	0.28	0.34	0.4	0.3	0.4	0.4	0.4	0.3	0.3	0.5
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.5	0.4	0.6	0.4	0.7	0.2	0.5	0.5
비타민C(mg)	25.00	33.40	33.8	19.3	34.8	18.8	31.1	46.5	54.7	31.7
칼슘(mg)	244.87	293.96	115.0	84.1	197.9	113.3	127.8	90.6	119.5	71.8
철분(mg)	3.97	5.34	4.5	4.6	4.4	3.5	8.2	3.5	4.3	3.2

* 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 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산염 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함)