

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량					07월 03일(월)	07월 04일(화)	07월 05일(수)	07월 06일(목)	07월 07일(금)	07월 08일(토)	07월 09일(일)
					· 친환경백미밥 · 설렁탕/당면 (1.2.5.6.8.16.18) · 다시마쌈/초장 (5.6.13) · 매콤오리버섯볶음 (5.6.13.18) · 배추김치(9.13) · 데르뜨과일젤리 (오렌지)	· 소고기야채죽(16) · 배추김치(9.13) · 멜론 · 초코칩스/우유 (2.5.6.13) · 트리플치즈토스트 (2.5.6)	· 친환경잡곡밥(5) · 시래기된장국 (5.6.13.18) · 콩나물무침(5) · 돈육청경채굴소스 볶음 (5.6.9.10.12.13.17.18) · 배추김치(9.13) · 치즈머핀 (1.2.5.6.13)	· 친환경백미밥 · 양송이소프 (2.5.6.13.16) · 두부샐러드 (1.2.5.6.13.15.18) · 달걀야채볶음(1) · 허브칼집소세지/ 케첩(2.6.10.12.13) · 배추김치(9.13)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 미트볼케첩조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 연두부/양념장 (5.6.13) · 배추김치(9.13) · 달걀웃식빵토스트 (1.2.5.6.13)		
식재료					원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
1) 쌀					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
2) 배추					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
3) 고춧가루					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
쇠고기(종류)/가공품					국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/호주산	
돼지고기/가공품					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	
오리고기/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
낙지/가공품					베트남	베트남	베트남	베트남	베트남	베트남	
명태/가공품					러시아	러시아	러시아	러시아	러시아	러시아	
고등어/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
갈치/가공품					세네갈	세네갈	세네갈	세네갈	세네갈	세네갈	
오징어/가공품					국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산	
꽃게/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
참조기/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
다랑어/가공품					원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	
아귀/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
주꾸미/가공품					베트남	베트남	베트남	베트남	베트남	베트남	
4) 콩/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	4.4	908.5	601.5	716.7	742.3	844.9			
탄수화물(g)			59.7	134.6	119.7	104.5	86.3	122.4			
단백질(g)	19.32	19.32	16.5	29.2	18.4	39.1	35.0	35.3			
지방(g)			23.8	26.6	6.4	16.3	28.5	22.6			
비타민A(mg)	151.94	219.61	200.3	184.2	343.3	143.5	166.5	164.1			
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.5	1.1	0.6	0.4	0.6			
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.9	0.7	1.9	0.5	0.7	0.9			
비타민C(mg)	26.70	33.40	21.8	7.4	71.9	12.3	11.7	5.8			
칼슘(mg)	234.00	267.00	146.2	98.5	211.3	102.0	123.3	195.7			
철분(mg)	3.70	4.70	4.9	5.2	4.7	3.2	5.1	6.2			

* 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 찰쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)

2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 배추/겉절이배추/봄동배추

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

4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품

* 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.갯

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				07월 03일(월)	07월 04일(화)	07월 05일(수)	07월 06일(목)	07월 07일(금)	07월 08일(토)	07월 09일(일)
				· 참치김치볶음밥 (5.6.9.13.18) · 맑은콩나물국(5) · 비비고왕교자 (1.5.6.10.16.18) · 오이부추무침(13) · 꿀간장치킨 (1.5.6.15) · 깍두기(9.13) · 크림치즈찰떡(6)	· 대만식햄치즈샌드 위치 (1.2.5.6.10.15.16.1 8) · 델몬트오렌지(13) · 모듬컵과일(大)	· 참치마요구운주먹 밥(1.2.5.6.16) · 치즈닭갈비구운주 먹밥 (1.2.5.6.10.12.15.16. 18) · 스트레스케어섬(요 구르트)(2) · 모듬찰떡 (2ea)(4.5.14.19)	· 수제치킨버거 (1.2.5.6.10.12.16) · 따옴주스(13)	· 동바나나우유(2) · 생크림도넛솔티밀 크(1.2.5.6)		
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지		
1) 쌀				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
2) 배추				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
3) 고춧가루				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/호주산		
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
낙지/가공품				베트남	베트남	베트남	베트남	베트남		
명태/가공품				러시아	러시아	러시아	러시아	러시아		
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
갈치/가공품				세네갈	세네갈	세네갈	세네갈	세네갈		
오징어/가공품				국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산		
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
다랑어/가공품				원양산	원양산	원양산	원양산	원양산		
아귀/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
주꾸미/가공품				베트남	베트남	베트남	베트남	베트남		
4) 콩/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	730.47	730.47	-3.6	770.9	608.6	627.6	686.1	828.6		
탄수화물(g)			56.9	95.6	106.5	109.6	76.3	124.2		
단백질(g)	19.32	19.32	14.4	39.5	23.7	18.6	28.2	19.8		
지방(g)			28.7	27.4	14.8	12.7	32.1	27.9		
비타민A(mg)	151.94	219.61	193.3	202.6	43.7	147.5	92.2	480.6		
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.7	0.6	0.3	0.5	0.5		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.5	0.5	0.4	0.3	0.6	0.5		
비타민C(mg)	26.70	33.40	32.0	12.2	39.4		107.4	1.1		
칼슘(mg)	234.00	267.00	322.4	125.0	428.8	71.8	413.5	573.0		
철분(mg)	3.70	4.70	6.9	9.1	1.3	13.8	5.9	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/겉절이배추/봄동배추
3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품

* 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				07월 03일(월)	07월 04일(화)	07월 05일(수)	07월 06일(목)	07월 07일(금)	07월 08일(토)	07월 09일(일)
				· 친환경잡곡밥(5) · 얼큰김치국 (9.13.18) · 우영조림(5.6) · 단호박샐러드 (1.5.6.13) · 피자돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.1 5.16.18) · 깍두기(9.13) · 러스크초코칩스콘 (미니)(1.2.4.5.6)	· 매콤어묵주먹밥 (1.2.5.6.10.13.18) · 가스오유부장국 (1.2.5.6.9.13.16) · 매콤떡볶이 (1.2.5.6.12.13.16) · 김말이튀김 (1.5.6.16.18) · 콘치즈구이 (1.2.5.13) · 배추김치(9.13)	· 친환경백미밥 · 한우육개장 (2.5.6.13.16.18) · 간장돈사태감자찜 (5.6.10.13) · 얼갈이나물 · 깻잎전 (1.2.5.6.10.16) · 배추김치(9.13) · 곤약젤리(패션후르 츠)	· 친환경잡곡밥(5) · 팥이버섯된장국 (5.6.18) · 숙주나물 · 풀면야채무침 (5.6.13) · 오곡치킨가스/머 스터드 (1.5.6.13.15.18) · 배추김치(9.13) · 르뱅쿠키 (1.2.4.5.6.13)			
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지			
1) 쌀				국내산	국내산	국내산	국내산			
2) 배추				국내산	국내산	국내산	국내산			
3) 고춧가루				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			
낙지/가공품				베트남	베트남	베트남	베트남			
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			
4) 콩/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량			
에너지(kcal)	730.47	730.47	9.4	784.2	787.6	820.3	803.7			
탄수화물(g)			61.9	103.5	127.8	131.6	142.6			
단백질(g)	19.32	19.32	13.2	18.5	27.2	35.1	27.1			
지방(g)			24.9	34.6	21.2	17.7	16.7			
비타민A(mg)	151.94	219.61	306.6	545.0	358.2	133.7	189.5			
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.2	0.2	0.6	0.9			
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.4	0.6	0.5	0.8			
비타민C(mg)	26.70	33.40	13.7	12.5	22.2	9.1	10.9			
칼슘(mg)	234.00	267.00	168.9	81.1	364.2	149.5	80.7			
철분(mg)	3.70	4.70	5.1	2.7	8.7	2.9	6.1			

* 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 찰쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)

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

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

4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품

* 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.갯