

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량	12월 11일(월)	12월 12일(화)	12월 13일(수)	12월 14일(목)	12월 15일(금)	12월 16일(토)	12월 17일(일)
	· 친환경백미밥 · 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.16) · 미트볼야채조림 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) · 돈육깻잎볶음 (5.6.10.13.18) · 깍두기(9) · 초코칩스/우유 (2.5.6)	· 친환경잡곡밥(5) · 새알만두달걀국 (1.5.6.10.15.16.18) · 카레두부조림 (2.5.6.10.12.13.16.18) · 데리야끼멘츠카츠/소스 (1.2.5.6.10) · 배추김치(9) · 콘푸레이크/우유 (2.5.6)	· 소고기야채죽(16) · 배추김치(9) · 누텔라코코넛토스트(2.5.6) · 샤인머스켓 · 그릭요거트/블루베리잼(2.13)	· 친환경잡곡밥(5) · 건새우감자된장국(5.6.9) · 부추겉절이(5.6.13) · 간장돼지불고기(5.6.10.13.18) · 배추김치(9) · 소프트치즈케이크(1.2.5.6)	· 친환경잡곡밥(5) · 순두부찌개(5.6.16.18) · 팟콘치킨샐러드(1.5.6.15) · 돼지훈제부추볶음 (5.6.10.13.18) · 배추김치(9) · 크림치즈어니언베이글(1.2.5.6)	· 친환경백미밥 · 무채들깨국 · 열무된장무침 (5.6.13) · 낙지떡볶음 (5.6.13.18) · 어묵맛살볶음 (1.5.6) · 배추김치(9)	

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	3.2	928.6	933.2	553.0	565.5	788.0	638.9	
탄수화물(g)			53.9	110.2	109.1	112.4	82.1	92.2	114.6	
단백질(g)	19.32	19.32	15.2	40.8	30.6	12.6	27.8	31.2	29.4	
지방(g)			30.9	35.2	40.7	6.5	13.3	33.3	5.9	
비타민A(μg RAE)	151.94	219.61	301.4	438.8	729.3	92.2	96.5	150.2	146.9	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.9	1.2	1.7	0.4	0.7	0.5	0.3	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.7	1.1	1.2	0.5	0.4	0.4	0.4	
비타민C(mg)	26.70	33.40	30.6	53.7	69.3	6.5	13.9	9.8	14.9	
칼슘(mg)	234.00	267.00	186.1	335.4	231.7	167.7	90.0	105.8	155.3	
철분(mg)	3.70	4.70	3.2	3.9	5.6	1.1	2.3	3.3	5.4	

* 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,우렁쉥이,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 찰쌀, 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				12월 11일(월)	12월 12일(화)	12월 13일(수)	12월 14일(목)	12월 15일(금)	12월 16일(토)	12월 17일(일)
				· 돈육카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) · 유부된장국(5.6) · 담무지무침 · 깐소새우(1.5.6.9.12.13) · 치즈소시지바/머스타드(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 배추김치(9) · 한라봉	· 친환경기장밥 · 돼지고기짜글이찌개(5.6.9.10) · 시금치나물 · 오징어야채볶음/소면(5.6.13.17.18) · 수제떡갈비/소스(5.6.10.12.15.16.18) · 총각김치(9) · 옥수수크림떡(2.5.10)	· 나물비빔밥/양념고추장(5.6) · 시금치된장국(5.6) · 마라왕교자만두(2.4.5.6.8.9.10.16) · 오이치커리무침(5.6) · 뿌링클페스츰리소시지(2.5.6.10.15.16) · 배추김치(9) · 떠먹는요구르트(복숭아)(2)	· 친환경발아현미밥 · 달걀육개장(1.13.16) · 마파두부(5.6.10.18) · 곤드레나물볶음 · 카스타드호떡(1.2.5.6) · 숯불닭다리스테이크(15) · 배추김치(9)	· 친환경찰보리밥 · 닭곰탕(15) · 양배추찜/쌈장(4.5.6) · 매편계육볶음(5.6.10.13) · 고구마맛탕(5.6.13) · 깍두기(9) · 우리밀초코하우스케이크(1.2.5.6.10.16)	· 친환경백미밥 · 얼큰북어국 · 파래김자반 · 더블치즈돈까스/소스(1.2.5.6.10.11.12.16) · 삼치구이 · 배추김치(9)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	10.0	862.6	843.7	725.4	741.6	844.9	632.2	
탄수화물(g)			55.5	113.7	114.1	108.3	88.7	131.2	85.3	
단백질(g)	19.32	19.32	17.5	31.6	39.2	24.4	36.6	43.3	38.2	
지방(g)			27.0	31.8	24.8	22.2	25.7	15.6	13.1	
비타민A(μg RAE)	151.94	219.61	179.1	129.3	213.8	270.4	167.5	114.4	57.9	
티아민(mg)	0.31	0.37	1.1	1.1	1.8	0.9	0.5	1.1	0.2	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.5	0.4	0.6	0.4	0.5	0.5	0.2	
비타민C(mg)	26.70	33.40	53.0	135.6	20.2	53.2	23.2	32.6	5.8	
칼슘(mg)	234.00	267.00	166.3	182.2	117.6	236.4	184.2	111.0	238.8	
철분(mg)	3.70	4.70	3.6	2.7	3.8	4.7	3.4	3.6	3.2	

* 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.

* 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) 당면 : 원양산 7) 납치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뽕장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁쉥이,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 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

5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				12월 11일(월)	12월 12일(화)	12월 13일(수)	12월 14일(목)	12월 15일(금)	12월 16일(토)	12월 17일(일)
				· 친환경잡곡밥 (5) · 김치수제비 (5.6.9) · 우영조림 (5.6.13) · 누룽지해물볶음 (5.6.8.9.10.15.17.18) · 콘치즈떡갈비 구이 (1.2.5.6.10.12.13.16) · 깍두기(9) · 프렌치코코넛 튀일(1.2.5)	· 친환경백미밥 · 곤약어묵국 (1.5.6.13) · 둔등뼈감자찜 (5.6.10.13) · 새송이버섯볶음 · 갈치구이 · 배추김치(9) · 짜먹는요구르트(2)	· 친환경잡곡밥 (5) · 사골곰탕/소면 (5.6.13.16) · 파리고추알어 묵볶음(1.5.6.13) · 갯손나물(5.6) · 조랭이떡닭볶음 (5.6.13.15.18) · 깍두기(9) · 곤약젤리(청포도)	· 친환경백미밥 · 햄두부찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 청경채사과겉 절이(5.6.13) · 스펀달갈볶음 (1.2.5.6.10.16) · 통살새우까스/ 타르소스 (1.2.5.6.9) · 배추김치(9) · 바닐라크림크 로핀(1.2.5.6)	· 친환경백미밥 · 아욱된장국 (5.6) · 참나물도라지 초무침(5.6) · 크림떡볶이 (1.2.5.10) · 용가리치킨너 겟/머스타드 (1.2.5.6.13.15) · 배추김치(9)		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	7.2	885.7	690.1	797.8	780.4	760.1		
탄수화물(g)			54.8	141.0	80.2	117.6	87.8	103.5		
단백질(g)	19.32	19.32	16.4	24.7	43.3	39.2	25.4	26.3		
지방(g)			28.8	24.8	20.2	17.3	35.2	26.5		
비타민A(μ g RAE)	151.94	219.61	155.0	114.8	108.1	250.2	129.7	172.2		
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.3	1.1	0.5	0.3	0.5		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.5	0.4	0.6	0.7	0.5	0.4		
비타민C(mg)	26.70	33.40	17.0	9.0	10.6	13.4	14.7	37.1		
칼슘(mg)	234.00	267.00	142.4	117.1	133.5	117.4	113.8	230.1		
철분(mg)	3.70	4.70	2.6	3.0	2.7	2.8	3.0	1.6		

* 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.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) 다랑어 : 원양산 7) 넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뱅장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁챙이,전복,방어,부세(가공품포함) : 국내산 8) 낙지,쭈꾸미 : 베트남 9) 명태 : 러시아 10) 갈치 : 세네갈 11) 오징어/가공품 : 국내산/수입산

* 식재료 원산지(참고)

- 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
- 5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외