

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량					3월 6일(월)	3월 7일(화)	3월 8일(수)	3월 9일(목)	3월 10일(금)	3월 11일(토)
					· 친환경백미밥 · 소고기무국(2.5.16.18.) · 다시마쥬/초창(5.6.13.) · 매콤제육볶음(5.6.10.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 얼큰김치국(9.13.18.) · 미트볼야채조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 콘샐러드(1.5.13.) · 바삭한치킨너겟/머스타드(1.2.5.6.13.15.16.18.) · 깍두기(9.13.)	· 소고기버섯죽(16.) · 배추김치(9.13.) · 달걀퐁은식빵토스트(1.2.5.6.10.13.) · 크랜베리아몬드그레놀라/우유(2.4.5.6.13.) · 한라봉	· 친환경잡곡밥(5.) · 팽이버섯된장국(5.6.18.) · 진미채조림(5.6.13.17.) · 묵은지담침(5.6.9.13.15.18.) · 깍두기(9.13.) · 초코생크림카스테라(1.2.5.6.)	· 친환경백미밥 · 김치새알만두국(1.5.6.9.10.13.16.18.) · 배추무침 · 돈육오징어볶음(5.6.10.13.17.18.) · 깍두기(9.13.) · 검은콩칼슘두유(5.13.)	· 친환경백미밥 · 모듬버섯무국 · 메추리알장조림(1.5.6.13.) · 참나물무침 · 통살새우까스/타르소스(1.2.5.6.9.13.16.18.) · 배추김치(9.13.)
					· 친환경보리밥 · 숙된장국(5.6.9.13.18.) · 마라순살침닭(5.6.8.12.13.15.18.) · 햄전/케첩(1.2.6.10.12.13.) · 맛김(13.) · 배추김치(9.13.) · 조각파인애플	· 친환경백미밥 · 순두부찌개(5.6.9.13.) · 근대나물(5.6.10.13.18.) · 돈육깎아볶음 · 타래만두탕수/소스(1.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 마시는요구르트(사과)(2.)	· 참치마요덮밥(1.5.6.13.18.) · 미역미소된장국(5.6.13.18.) · 망고샐러드(1.2.5.6.12.13.16.) · 오이무침(5.6.13.) · 오븐달고치(5.6.15.) · 배추김치(9.13.) · 매실에이드	· 친환경흑미밥 · 배추들깨국 · 시래기나물(5.6.13.18.) · 실곤약야채무침(5.6.13.) · 간장버섯돼지불고기(5.6.10.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 블랙팍파이(1.2.5.6.)	· 옥수수스프(2.5.6.13.16.) · 로제파스타(1.2.5.6.12.13.16.18.) · 방울토마토보코치니샐러드(2.5.6.12.13.) · 경양식돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.) · 배추김치(9.13.) · 미니크로플/달기잼(1.2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 김치수제비(5.6.9.13.18.) · 고등어감자조림(5.6.7.13.) · 봄동된장무침(5.6.18.) · 용가리치킨너겟/머스타드(1.5.6.13.15.) · 깍두기(9.13.)
					· 친환경백미밥 · 부추달걀국(1.) · 얼갈이나물 · 파채당수육(1.5.6.10.12.13.15.18.) · 갈치구이(13.) · 배추김치(9.13.) · 청사과에이드	· 친환경백미밥 · 얼큰무채국 · 브로콜리땅콩소스무침(1.4.5.6.) · 닭고구마볶음(5.6.13.15.18.) · 돈육잡채(5.6.8.10.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 돼지고기짜글이찌개(5.6.9.10.13.18.) · 삼치무조림(5.6.13.) · 닭강정 · 오리불고기(5.6.13.18.) · 깍두기(9.13.) · 감귤주스(5.13.)	· 친환경백미밥 · 김치콩나물국(5.9.13.18.) · 도라지무생채(13.) · 데리야끼멘츠카츠/소스(1.5.6.10.13.15.16.) · 야채고기완자/케첩(1.2.5.6.10.) · 깍두기(9.13.) · 굴	· 친환경백미밥 · 아욱된장국(5.6.18.) · 양배추찜/쌈장(5.6.16.18.) · 고구마생크림샐러드(1.2.5.13.) · 빼빼도달걀비(5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.)	
식재료					원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루					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)
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
뽕장어/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
낙지/가공품					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)
고등어/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품					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
꽃게/가공품					중국산	중국산	중국산	중국산	중국산	중국산
두부/콩					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
다량어					원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산
아귀					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
꾸꾸미					수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)
비고										
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량		영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	6.8		762.3	749.1	776.8	709.0	902.5	716.6
탄수화물(g)			58.7		122.0	127.7	97.3	110.0	124.5	99.6
단백질(g)	19.32	19.32	18.8		44.6	41.8	31.9	39.0	28.5	34.9
지방(g)			22.5		12.2	9.9	29.7	14.3	32.9	21.6
비타민 A(R.E)	151.94	219.61	230.0		213.9	208.8	290.7	135.3	301.3	100.7
티아민(mg)	0.31	0.37	0.7		0.8	0.7	0.4	0.6	1.0	0.3
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.7		0.6	0.8	0.6	0.7	0.6	0.5
비타민 C(mg)	26.70	33.40	18.3		35.3	8.1	16.8	15.5	15.7	13.2
칼슘(mg)	234.00	267.00	159.0		86.7	120.1	80.2	133.6	374.5	129.5
철분(mg)	3.70	4.70	5.5		4.6	4.0	10.9	3.5	4.4	3.0

* 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 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑲갯