

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서명여자고등학교

		11월 06일(월)	11월 07일(화)	11월 08일(수)	11월 09일(목)	11월 10일(금)	11월 11일(토)	11월 12일(일)
주간 학교급식 영양량		· 친환경백미밥 · 흑임자깨죽(13) · 파리고추알어묵볶음 (1.5.6.13) · 치즈치킨까스/머스터드 (1.2.5.6.13.15) · 배추김치(9) · 초코칩스/우유(2.5.6)	· 친환경잡곡밥(5) · 누룽지 · 간장오리불고기 (5.6.13.18) · 맵글김치볶음 (5.6.9.13.18) · 깍두기(9) · 임실치즈핫도그 (1.2.5.6.10.12.16)	· 친환경백미밥 · 맑은콩나물국(5) · 돈등뼈감자찌(5.6.10.13) · 멸치망고볶음(4.5.6.13) · 배추김치(9) · 끼리답앤티크런치(플레인)(1.2.5.6)	· 친환경백미밥 · 근대된장국(5.6) · 간장순살닭볶음 (5.6.13.15.18) · 무말랭이무침 · 밤에싸먹는햄 (1.2.5.6.10.15.16) · 배추김치(9)	· 친환경잡곡밥(5) · 연두부맑은국(5) · 케이준샐러드 (1.5.6.15.18) · 돈육야채볶음(5.6.10.13) · 배추김치(9) · 그릭요거트/시리얼 (2.5.6)	· 친환경백미밥 · 건홍합맑은국(18) · 비엔나야채볶음 (2.5.6.10.15.16) · 불닭스테이크/케첩 (1.2.5.6.12.15) · 배추김치(9) · 아몬드후레이크/우유 (2.5.6)	
		· 친환경기장밥 · 맑은소고기샤브샤브국 (5.6.13.16) · 두부양념조림(5.6.13) · 탕평채무침(1.5.6.13.16) · 눈꽃치즈닭갈비 (2.5.6.13.15.18) · 배추김치(9) · 굴	· 친환경녹차카테킨밥 · 시래기된장국(5.6) · 돼지수육(5.6.10.13) · 풀면야채무침(5.6.13) · 상추/쌈장(4.5.6) · 배추겉절이(13) · 모듬컵과일	· 로제파스타 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) · 양송이스트프(2.5.6.13.16) · 오이피클 · 리코타치즈샐러드 (2.12.13) · 바비큐쪽집스테이크 (5.6.10.12.13.16.18) · 배추김치(9) · 파용주스(13)	· 친환경물우밥 · 삼색수제비국(1.5.6) · 치커리무생채 · 해물볶음우동 (5.6.9.13.17) · 미니돈까스/케첩 (1.5.6.10.12) · 배추김치(9) · 단팔파배기(2.6)	· 친환경찰흑미밥 · 나주곰탕(1.5.6.16) · 해파리맛살냉채 (1.5.6.10.16) · 돈육잡채(5.6.10.13) · 한우함박스테이크/소스 (1.2.3.5.6.10.12.13.15.16) · 배추김치(9) · 석박지(9) · 빼빼로(1.2.5.6)	· 친환경백미밥 · 건새우아욱된장국(5.6.9) · 고사리나물 · 매콤오리버섯볶음 (5.6.13.18) · 칸쇼새우(1.5.6.9.12.13) · 배추김치(9)	
		· 개살파닭갈비볶음밥 (1.5.6.8.13.18) · 배추된장국(5.6) · 무생채(13) · 고추바사삭치킨/양념소스(2.4.5.6.12.15) · 마늘햄구이/케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16) · 배추김치(9) · 드림킹요구르트(사과)(2)	· 친환경백미밥 · 버섯들깨국 · 썩갠두부무침(5) · 단호박닭볶음 (5.6.13.15.18) · 베이비크랩강정 (2.5.6.8.12) · 배추김치(9) · 메이플핀칸파이 (1.2.5.6.14)	· 친환경백미밥 · 돈육김치찌개 (5.6.9.10.13) · 꽃맛샐러드 (1.5.6.8.13.18) · 건고구마순볶음(5.6) · 간장돈육버섯볶음 (5.6.10.13.18) · 깍두기(9) · 쿠키번(1.2.5.6)	· 친환경잡곡밥(5) · 한우육개장(13.16) · 브로콜리숙회/초장 (5.6.13) · 오리훈제숙주볶음 (5.6.13.18) · 용가리치킨너겟/머스타드(1.2.5.6.13.15) · 배추김치(9) · 젤리블리(샤인머스켓)	· 친환경백미밥 · 김치어묵국(1.5.6.9.13) · 돈사태떡볶 (5.6.10.13.18) · 고구마생크림샐러드 (1.2.5) · 김부각(5) · 깍두기(9)		

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	10.0	752.6	769.9	812.8	892.5	788.8	824.9	
탄수화물(g)			58.5	99.7	128.0	110.8	122.6	121.0	98.5	
단백질(g)	19.32	19.32	16.4	45.4	35.3	28.6	28.7	25.6	28.2	
지방(g)			25.0	19.3	11.0	28.4	29.6	22.1	34.5	
비타민 A(mg)	151.94	219.61	181.1	212.0	197.9	158.1	132.6	205.0	158.5	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.7	0.7	1.0	1.4	0.3	0.4	0.4	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.5	0.8	0.6	0.6	0.3	0.3	0.8	
비타민 C(mg)	26.70	33.40	35.5	50.2	20.1	74.8	15.1	17.3	14.6	
칼슘(mg)	234.00	267.00	161.2	204.6	156.2	261.0	92.2	92.0	155.3	
철분(mg)	3.70	4.70	3.5	4.4	3.8	3.5	2.4	3.5	3.5	

★ 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) 낱치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뽕장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁챙이,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 찹쌀, 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

\* 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 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.