

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량				11월 25일(월)	11월 26일(화)	11월 27일(수)	11월 28일(목)	11월 29일(금)	11월 30일(토)	
				· 친환경백미밥 · 감자들깨국 · 오물렛/케첩 1.2.5.12.13.16.18. · 돈사태떡집 5.6.10. · 배추김치 9.13. · 초코우유 2.5.	· 친환경백미밥 · 부추계란국 1. · 야끼소바볶음우동 5.6.9.12.17.18. · 코코넛새우까스/타르 소스 1.2.5.6.9.13.16.18. · 배추김치 9.13. · 떠먹는요구르트(복숭 아) 2.11.	· 닭야채죽 15. · 초코칩스/우유 2.5.6.13. · 달걀웃식빵토스트 1.2.5.6.13. · 배추김치 9.13. · 굴	· 친환경잡곡밥 5. · 누룽지 · 골뱅이야채무침 5.13.18. · 간장오리불고기 5.6. · 배추김치 9.13. · 달콤한초코칩머핀 1.2.5.6.13.			
				· 치킨카레라이스 2.5.6.13.15.16. · 어묵무국 1.5.6.13.16. · 고틀단두부무침 · 레몬크림탕수육 1.5.6.10. · 배추김치 9.13. · 겔바속꿀향도고 1.2.5.6.10.12.13.15.18.	· 친환경현미밥 · 무채된장국 5.6.18. · 양배추샐러드 1.5.11.12.13. · 돈까스만두/칠리소스 1.5.6.10.12.13. · 옥수수어묵바 1.5.6.13.16. · 배추김치 9.13. · 꽃보단인절미 1.2.5.13.	· 친환경수수밥 · 돈육김치찌개 9.10.13.18. · 배추무침 · 오리훈제/무쌈 1.5.13. · 고등어카레구이 2.5.6.7.13.16. · 깍두기 9.13. · 뿌띠첼젤리 2.5.11.13.	· 친환경백미밥 · 순두부찌개 5.9.13. · 깻순나물 · 돈육꾸꾸미볶음 10. · 치킨텐더또띠아롤 1.2.5.6.10.12.13.15.18. · 배추김치 9.13. · 카라멜마카롱 1.2.5.6.13.			
				· 친환경백미밥 · 열무된장국 5.6.18. · 닭고구마볶음 5.6.15. · 연어까스/소스 1.5.6.13. · 맛김 13. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 소고기무국 2.5.16.18. · 매콤콩나물무침 5. · 간장돼지불고기 5.6.9.10.12.17.18. · 새우볼꼬치/머스타드 1.5.6.9.12.13.16.18. · 배추김치 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 시래기된장국 5.6.13.18. · 열무된장무침 · 뼈없는닭갈비 5.6.15. · 허브칼집소세지/케첩 2.6.10.12.13.15. · 배추김치 9.13.				
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루				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)
돼지고기/가공품				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
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
뱀장어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
낙지/가공품				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)
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품				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
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
두부				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
콩				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
비고										
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	750.00	750.00	9.1	826.9	768.5	805.6	872.6			
탄수화물(g)			57.1	88.5	148.5	76.0	76.1			
단백질(g)	19.00	19.00	19.2	27.9	15.8	44.8	42.1			
지방(g)			23.7	10.5	7.8	26.4	27.1			
비타민 A(R.E)	165.45	232.45	222.6	374.1	27.4	120.7	368.2			
티아민(mg)	0.28	0.34	0.7	0.4	0.2	0.5	1.5			
리보플라빈 (mg)	0.34	0.40	0.4	0.4	0.1	0.3	0.7			
비타민C(mg)	25.00	33.40	35.8	52.0	26.0	29.2	35.8			
칼슘(mg)	244.87	293.96	138.3	101.2	105.9	116.0	230.1			
철분(mg)	3.97	5.34	5.7	4.9	4.4	6.3	7.0			

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