

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

|                |  | 8월 31일(월)  | 9월 1일(화)   | 9월 2일(수)  | 9월 3일(목)  | 9월 4일(금)   | 9월 5일(토)  | 9월 6일(일)  |
|----------------|--|--|--|---|---|--|---|---|
| 주간<br>학교급식 영양량 |  | · 친환경백미밥<br>· 누룽지<br>· 야채계란말이(1.)<br>· 간동두부강정(5.6.12.13.18.)<br>· 배추김치(9.13.)<br>· 소시지빅데니쉬(1.2.5.6.10.)                        | · 친환경백미밥<br>· 단호박죽<br>· 안동닭집(5.6.8.13.15.)<br>· 깻잎등그랑땡/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)<br>· 배추김치(9.13.)<br>· 바나나           | · 친환경잡곡밥(5.)<br>· 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.)<br>· 얼큰김치국(9.13.18.)<br>· 청포묵김가루무침(5.13.)<br>· 오리야채볶음(5.6.)<br>· 깻두기(9.13.)                               | · 친환경백미밥<br>· 누룽지<br>· 오물렛/케첩(1.2.5.12.13.16.18.)<br>· 콘셀러드(1.5.13.)<br>· 돈사태고구마볶음(5.6.10.)<br>· 배추김치(9.13.)      | · 친환경백미밥<br>· 아몬드후레이크/우유(2.5.6.13.)<br>· 곶탕/소면(1.2.5.6.16.18.)<br>· 두부양념조림(5.6.13.)<br>· 오징어야채무침(17.)<br>· 깻두기(9.13.)                                      | · 친환경잡곡밥(5.)<br>· 모듬버섯무국<br>· 시금치나물<br>· 불닭스테이크/고구마무스(1.2.5.6.11.12.13.15.16.)<br>· 배추김치(9.13.)<br>· 허니버터카스테라(1.2.5.6.13.)          | · 친환경백미밥<br>· 순두부김치국(5.9.13.18.)<br>· 사각취포볶음<br>· 스펀달갈집/케첩(1.2.6.10.12.13.)<br>· 딸기우유(2.)   |
|                |  | · 추가밥<br>· 물냉면/겨자소스(1.3.5.6.13.16.)<br>· 얇은피짬만두(1.5.6.10.16.18.)<br>· 고풍장매실장아찌<br>· 열무김치(9.13.)<br>· 베스킨라빈스아이스크림(1.2.5.)       | · 친환경백미밥<br>· 아육된장국(5.6.18.)<br>· 브로콜리/초장<br>· 돈육콩나물볶음(5.6.10.)<br>· 두부달걀전/양념장(1.5.)<br>· 배추김치(9.13.)<br>· 짜먹는워터젤리(사과) | · 추가밥<br>· 크림커리우동(2.5.6.10.13.16.)<br>· 마늘쫄면치볶음(5.6.13.18.)<br>· 버터갈릭감자튀김(1.2.5.6.13.)<br>· 소떡소떡/양념소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)<br>· 배추김치(9.13.) | · 친환경보리밥<br>· 청국장찌개(5.9.13.18.)<br>· 계란장조림(1.5.6.13.)<br>· 갯손나물<br>· 치즈달걀비(2.5.6.15.)<br>· 배추김치(9.13.)<br>· 모듬곱과일 | · 옥수수스프(2.5.6.13.16.)<br>· 로제파스타(1.2.5.6.12.13.16.18.)<br>· 오이피클(13.)<br>· 통모짜치즈블럭톤까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18.)<br>· 배추김치(9.13.)<br>· 크루와상/딸기잼(1.2.5.6.13.) | · 친환경잡곡밥(5.)<br>· 삼색수제비국(1.5.6.)<br>· 실곤약야채무침(5.6.13.)<br>· 오리훈제굴소스볶음(5.6.9.12.13.17.18.)<br>· 애호박고지나물(13.)<br>· 배추김치(9.13.)        | · 친환경백미밥<br>· 얼큰무채국(5.6.13.)<br>· 알감자조림(5.6.13.)<br>· 데리야끼달걀게구이(5.6.13.15.)<br>· 단양마늘떡갈비/케첩(1.5.6.10.12.13.15.16.)<br>· 배추김치(9.13.) |
|                |  | · 친환경백미밥<br>· 팥이버섯된장국(5.6.18.)<br>· 시래기나물(5.6.13.18.)<br>· 돈육짜장볶음(5.6.10.13.16.)<br>· 깻소세우(1.5.6.9.12.13.18.)<br>· 배추김치(9.13.) | · 친환경잡곡밥(5.)<br>· 꽃게탕(8.)<br>· 풀면야채무침(5.6.)<br>· 체다치즈썩함박/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)<br>· 갈치구이(13.)<br>· 배추김치(9.13.)   | · 친환경잡곡밥(5.)<br>· 얼큰북어국(13.)<br>· 느타리버섯볶음<br>· 닭야채볶음(5.6.15.)<br>· 야끼소바볶음우동(5.6.9.12.13.17.18.)<br>· 배추김치(9.13.)                                | · 친환경백미밥<br>· 곤약어묵국(1.5.6.13.16.)<br>· 근대나물<br>· 문어비엔나/케첩(2.6.10.12.13.)<br>· 순대야채볶음(6.10.)<br>· 배추김치(9.13.)      | · 친환경잡곡밥(5.)<br>· 매크롱나물국(5.)<br>· 부추계란찜(1.2.)<br>· 돈육야채볶음(5.6.10.)<br>· 배추김치(9.13.)<br>· 카카오봇세(2.5.6.13.)  | · 친환경백미밥<br>· 감자된장국(5.6.18.)<br>· 도토리묵/양념장(5.)<br>· 닭살카레볶음(2.5.6.13.15.16.)<br>· 크랩하트까스/케첩(1.2.5.6.8.10.12.15.16.)<br>· 배추김치(9.13.) | · 친환경잡곡밥(5.)<br>· 쪽파계란국(1.)<br>· 껌바로우/소스(1.5.6.10.12.13.18.)<br>· 삼치구이(5.6.)<br>· 배추김치(9.13.)<br>· 방울토마토(12.)                       |

| 식재료         | 원산지              |       |       |       |
|-------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|-------|-------|-------|
| 쌀           | 국내산              |       |       |       |
| 김치류/고춧가루    | 국내산/국내산          |       |       |       |
| 쇠고기(종류)/가공품 | 국내산(한우)/수입산(호주산) |       |       |       |
| 돼지고기/가공품    | 국내산/국내산          |       |       |       |
| 닭고기/가공품     | 국내산/국내산          |       |       |       |
| 오리고기/가공품    | 국내산/국내산          |       |       |       |
| 뱅장어/가공품     | 국내산              |       |       |       |
| 낙지/가공품      | 수입산(베트남)         |       |       |       |
| 명태/가공품      | 수입산(러시아)         |       |       |       |
| 고등어/가공품     | 국내산              |       |       |       |
| 갈치/가공품      | 수입산(세네갈)         |       |       |       |
| 오징어/가공품     | 국내산/수입산          |       |       |       |
| 꽃게/가공품      | 국내산              |       |       |       |
| 두부/콩        | 국내산              |       |       |       |
| 다량어         | 원양산              |       |       |       |
| 아귀          | 국내산              |       |       |       |
| 쭈꾸미         | 수입산(베트남)         |       |       |       |
| 비고          |                  |                  |                  |                  |                  |                  |                  |       |       |       |
| 영양소         | 평균<br>필요량        | 권장<br>섭취량        | 주평균<br>섭취량       | 영양량              | 영양량              | 영양량              | 영양량              | 영양량   |       |       |
| 에너지(kcal)   | 783.50           | 783.50           | 4.9              | 1,025.7          | 711.3            | 902.4            | 694.0            | 866.9 | 739.6 | 862.3 |
| 탄수화물(g)     |                  |                  | 60.0             | 182.9            | 112.2            | 164.8            | 100.9            | 122.7 | 90.4  | 89.6  |
| 단백질(g)      | 19.76            | 19.76            | 15.9             | 31.5             | 44.6             | 27.9             | 46.5             | 30.0  | 32.0  | 54.1  |
| 지방(g)       |                  |                  | 24.1             | 41.1             | 9.8              | 27.3             | 14.0             | 29.9  | 30.2  | 33.1  |
| 비타민 A(R.E)  | 165.83           | 232.82           | 189.6            | 57.0             | 225.2            | 86.2             | 422.7            | 157.0 | 139.1 | 94.9  |
| 티아민(mg)     | 0.27             | 0.35             | 0.7              | 0.6              | 0.7              | 0.4              | 0.5              | 1.2   | 0.5   | 0.7   |
| 리보플라빈(mg)   | 0.34             | 0.40             | 0.6              | 0.9              | 0.8              | 0.3              | 0.7              | 0.5   | 0.4   | 0.4   |
| 비타민 C(mg)   | 25.00            | 33.40            | 18.5             | 4.2              | 22.9             | 30.0             | 22.5             | 13.0  | 44.7  | 9.2   |
| 칼슘(mg)      | 246.13           | 295.44           | 243.0            | 215.3            | 174.1            | 186.4            | 260.7            | 378.4 | 179.2 | 99.1  |
| 철분(mg)      | 3.98             | 5.35             | 4.7              | 8.4              | 4.6              | 2.7              | 4.4              | 3.3   | 4.2   | 4.2   |

\* 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) ⑳갯