

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량					8월 31일(월)	9월 1일(화)	9월 2일(수)	9월 3일(목)	9월 4일(금)	9월 5일(토)	9월 6일(일)
					· 친환경백미밥 · 누룽지 · 야채계란말이(1.) (5.6.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 소시지빅데너쉬 (1.2.5.6.10.)	· 친환경백미밥 · 단호박죽 · 안동닭찜 (5.6.8.13.15.) · 깻잎동그랑땡/케첩 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 바나나	· 친환경잡곡밥(5.) · 콘푸레이크/우유 (2.5.6.13.) · 얼큰김치국(9.13.18.) · 청포묵김가루무침 (5.13.) · 오리야채볶음(5.6.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 오물렛/케첩 (1.2.5.12.13.16.18.) · 콘슬러드(1.5.13.) · 돈사태고구마볶음 (5.6.10.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 아몬도후레이크/우유 (2.5.6.13.) · 곰탕/소면 (1.2.5.6.16.18.) · 두부양념조림(5.6.13.) · 오징어야채무침(17.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 모듬버섯무국 · 시금치나물 · 불닭스테이크/고구마 무스 (1.2.5.6.11.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 허니버터카스테라 (1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 순두부김치국 (5.9.13.18.) · 사각취포볶음 · 스펀달갈전/케첩 (1.2.6.10.12.13.) · 깍두기(9.13.) · 딸기우유(2.)
					· 추가밥 · 물냉면/겨자소스 (1.3.5.6.13.16.) · 얇은피짬만두 (1.5.6.10.16.18.) · 고추장매실장아찌 · 열무김치(9.13.) · 베스킨라빈스아이스 크림(1.2.5.)	· 친환경백미밥 · 아욱된장국(5.6.18.) · 브로콜리/초장 · 돈육콩나물볶음 (5.6.10.) · 두부달걀전/양념장 (1.5.) · 배추김치(9.13.) · 짜먹는워터젤리(사과)	· 추가밥 · 크림커리우동 (2.5.6.10.13.16.) · 마늘쫄면치볶음 (5.6.13.18.) · 버터갈릭감자튀김 (1.2.5.6.13.) · 소맥소떡/양념소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경보리밥 · 청국장찌개 (5.9.13.18.) · 계란장조림(1.5.6.13.) · 갯살나물 · 치즈달걀비(2.5.6.15.) · 계란장조림(1.2.) · 배추김치(9.13.) · 모듬컵과일	· 옥수수스프 (2.5.6.13.16.) · 로제파스타 (1.2.5.6.12.13.16.18.) · 오이피클(13.) · 통모짜치즈볼력돈까 스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 크루와상/딸기잼 (1.2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 삼색수제비국(1.5.6.) · 실곤약야채무침 (5.6.13.) · 오리훈제굴소스볶음 (5.6.9.12.13.17.18.) · 애호박고지나물(13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 얼큰무채국 · 알감자조림(5.6.13.) · 데리야끼달걀게구이 (5.6.13.15.) · 단양마늘떡갈비/케첩 (1.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)
					· 친환경백미밥 · 팽이버섯된장국 (5.6.18.) · 시래기나물 (5.6.13.18.) · 돈육짜장볶음 (5.6.10.13.16.) · 깐소새우 (1.5.6.9.12.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 꽃게탕(8.) · 쫄면야채무침(5.6.) · 체다치즈썩함박/소 스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 갈치구이(13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 얼큰북어국(13.) · 느타리버섯볶음 · 닭야채볶음(5.6.15.) · 야끼소바볶음우동 (5.6.9.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 곤약어묵국 (1.5.6.13.16.) · 근대나물 · 문어비엔나/케첩 (2.6.10.12.13.) · 순대야채볶음(6.10.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 매크콩나물국(5.) · 부추계란찜(1.2.) · 돈육야채볶음(5.6.10.) · 배추김치(9.13.) · 카카오봇세(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 감자된장국(5.6.18.) · 도토리묵/양념장(5.) · 닭살카레볶음 (2.5.6.13.15.16.) · 크랩하트가스/케첩 (1.2.5.6.8.10.12.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 쪽파계란국(1.) · 깐바로우/소스 (1.5.6.10.12.13.18.) · 삼치구이(5.6.) · 배추김치(9.13.) · 방울토마토(12.)
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
뱅장어/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/콩					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
다량어					원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산
아귀					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
쭈꾸미					수입산(베트남)	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	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 ⑬야생산염 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑳갯