

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량				1월 9일(월)	1월 10일(화)	1월 11일(수)	1월 12일(목)	1월 13일(금)	
				· 친환경백미밥 · 미역들깨국 · 멸치호두조림(13.14.) · 활짝핀떡갈비(1.2.5.6.10.12.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 한라봉볼케이코(1.2.5.6.)	· 친환경백미밥 · 두부된장국(5.6.18.) · 미트볼떡갈비(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 새송이장조림(5.6.) · 감자채볶음 · 배추김치(9.13.)	· 참치야채죽(5.13.16.18.) · 불고기치즈브레드(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 바나나 · 오레오오즈/우유(2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 맑은감자국 · 돼지갈비매운떡찜(5.6.10.13.18.) · 과일샐러드(1.5.12.) · 배추김치(9.13.) · 달콤한초코칩머핀(1.2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 누룽지 · 깻순나물 · 도토리묵/양념장(5.6.13.) · 수제치킨까스/어니언소스(1.2.5.6.13.15.) · 배추김치(9.13.)	
				· 친환경흑미밥 · 아욱된장국(5.6.18.) · 청포묵기가루무침(5.13.) · 비엔나야채볶음(2.6.10.15.) · 닭감자볶음(5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 햄두부찌개(2.5.6.9.10.13.15.16.18.) · 야채달걀찜(1.2.) · 냉이된장무침 · 오리훈제숙주볶음(5.6.9.12.13.17.18.) · 깍두기(9.13.)	· 추가밥 · 돈육짬뽕면(대)(1.5.6.9.10.13.17.18.) · 단무지무침 · 탕수육/소스(1.5.6.10.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 요구르트(2.)	· 친환경현미밥 · 달걀육개장(1.2.5.6.13.16.18.) · 오징어콩나물찜(5.6.9.13.17.) · 시금치나물 · 하트치즈연어까스/타르스(1.2.5.6.13.) · 배추김치(9.13.)	· 햄김치볶음밥(2.5.6.9.10.13.18.) · 청경채된장국(5.6.18.) · 구운버섯샐러드(1.2.5.6.12.) · 땅콩달걀찜(1.2.4.5.6.12.13.15.16.18.) · 깍두기(9.13.) · 우유미숫가루(2.5.)	
				· 친환경백미밥 · 소고기배추국(2.5.6.16.18.) · 숙주맛살무침(1.5.6.13.) · 풀면야채무침(5.6.13.) · 돼지훈제그라탕(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 배추김치(9.13.)	· 김가루밥(13.) · 가스오유부장국(1.2.5.6.9.13.16.) · 매콤까르보떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 김말이튀김(1.5.6.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 클피스(복숭아)(2.11.)	· 친환경백미밥 · 꽃게탕(5.6.8.) · 간장야채조림(1.5.6.13.16.) · 오이지무침(13.) · 피자돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 팽이버섯된장국(5.6.18.) · 시래기고등어조림(7.9.13.18.) · 돈육야채볶음(5.6.10.13.18.) · 호박나물(9.13.) · 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
뱀장어/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	5.3	754.2	740.5	784.8	734.8	832.2	
탄수화물(g)			53.0	91.1	72.5	127.0	109.3	115.8	
단백질(g)	19.32	19.32	19.9	44.5	40.2	32.9	36.1	39.7	
지방(g)			27.1	25.7	32.1	15.4	19.3	24.5	
비타민 A(R.E)	151.94	219.61	266.4	373.2	229.5	64.4	350.0	315.0	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.7	0.5	0.8	0.3	0.5	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.7	0.8	0.9	0.6	0.5	0.6	
비타민 C(mg)	26.57	33.39	29.6	42.9	37.7	24.9	16.2	26.5	
칼슘(mg)	234.00	267.00	235.3	145.6	220.2	422.3	160.9	227.4	
철분(mg)	3.65	4.63	6.0	3.8	9.6	9.1	3.2	4.4	

* 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 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ㉠잣