

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량					5월 8일(월)	5월 9일(화)	5월 10일(수)	5월 11일(목)	5월 12일(금)	5월 13일(토)	5월 14일(일)
					· 친환경백미밥 · 맑은미역국(5.6.13.) · 케이준샐러드 (1.2.5.6.13.15.18.) · 안양식반달불고기/소스 (1.5.6.11.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 생크림틀케이크 (1.2.5.6.13.)	· 소고기버섯죽(16.) · 배추김치(9.13.) · 참외 · 달걀품은식빵토스트 (1.2.5.6.10.13.) · 플레인요거트/코코콜 (2.5.6.)	· 친환경백미밥 · 순두부매운국(5.) · 오이지무침(13.) · 참외 · 오징어먹물까스/칠리소 스(1.5.6.17.) · 밥에싸먹는햄(2.6.10.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 마늘쫄면치볶음 (5.6.13.18.) · 매크오리버섯볶음 (5.6.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 감자샐러드샌드위치 (1.2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 두부된장국(5.6.18.) · 도토리묵야채무침(5.6.) · 돈사태고구마볶음 (5.6.10.) · 배추김치(9.13.) · 아몬드후레이크/우유 (2.5.6.13.)		
					· 친환경흑미밥 · 사골곰탕/소면 (1.2.5.6.16.18.) · 부추겉절이(5.6.13.) · 돈육야채볶음 (5.6.10.13.18.) · 치즈그릴비엔나구이 (1.2.6.10.15.) · 배추김치(9.13.) · 마시는딸기요구르트(2.)	· 친환경백미밥 · 팥이버섯된장국(5.6.18.) · 열갈이나물 · 돈육김치볶음 (5.6.9.10.13.18.) · 숯불닭다리스테이크 (15.) · 갯김치(9.) · 조각파인애플	· 친환경백미밥 · 소고기미역국(5.6.16.) · 돼지갈비매운떡볶 (5.6.10.13.18.) · 콩나물무침(5.) · 대파해물동그랑땡/케첩 (1.5.17.) · 배추김치(9.13.) · 초코바닐라컵케이크 (1.2.5.6.)	· 김치볶음밥/김가루 (2.5.6.9.13.18.) · 맑은콩나물국(5.) · 상추겉절이(5.6.13.) · 바삭팝콘치킨/강정소스 (1.5.6.15.) · 직화미니그릴합박 (1.2.4.5.6.10.12.13.14.15. 16.19.) · 열무김치(9.13.) · 배스킨라빈스아이스크 림(1.2.5.)	· 단호박스프 (2.5.6.13.16.) · 양배추샐러드 (1.5.11.12.13.) · 케이준감자튀김/케첩 (5.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 수제치킨버거 (1.2.5.6.10.12.16.) · 모구모구(5.13.)		
					· 친환경백미밥 · 김치수제비 (5.6.9.13.18.) · 취나물무침(13.) · 파제납작관동두 (1.2.5.6.12.13.15.18.) · 로제소스함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16.18.) · 깍두기(9.13.) · 드링킹요구르트(사 과)(2.)	· 김가루밥(13.) · 가스오유부장국 (1.2.5.6.9.13.16.) · 어묵떡볶이 (1.2.5.6.13.16.) · 찰송대짬/깨소금(6.10.) · 김말이튀김 (1.5.6.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 시래기된장국 (5.6.13.18.) · 실곤약야채무침(5.6.13.) · 미역줄기볶음(5.) · 치즈치킨까스/머스터드 (1.5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 시나몬멜팅크로플 (1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 부대찌개 (2.5.6.9.10.13.18.) · 숙주맛살무침(1.5.6.13.) · 춘천식당갈비 (5.6.13.15.18.) · 핫파프리카연근전/케 첩(1.5.6.12.) · 깍두기(9.13.)			
					식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	
					쌀	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
					김치류/고춧가루	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)	
					돼지고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
					닭고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
					오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
					뱀장어/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
					낙지/가공품	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	
					명태/가공품	수입산(러시아)	수입산(러시아)	수입산(러시아)	수입산(러시아)	수입산(러시아)	
					고등어/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
					갈치/가공품	수입산(세네갈)	수입산(세네갈)	수입산(세네갈)	수입산(세네갈)	수입산(세네갈)	
					오징어/가공품	국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산	
					꽃게/가공품	중국산	중국산	중국산	중국산	중국산	
					두부/콩	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
					다량어	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	
					아귀	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
					꾸꾸미	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	
에너지(kcal)	730.47	730.47	8.2	735.7	712.0	786.6	846.6	871.9			
탄수화물(g)			52.2	110.1	99.0	98.9	102.9	111.1			
단백질(g)	19.32	19.32	18.6	39.1	46.0	33.4	36.4	31.0			
지방(g)			29.2	15.4	16.7	28.3	33.4	35.7			
비타민 A(R.E)	151.94	219.61	210.8	147.4	281.3	117.0	336.9	171.2			
티아민(mg)	0.31	0.37	0.7	0.7	0.7	0.8	0.5	0.6			
리보플라빈 (mg)	0.34	0.41	0.7	1.1	0.8	0.5	0.6	0.7			
비타민 C(mg)	26.70	33.40	34.9	28.0	38.8	6.0	11.4	90.5			
칼슘(mg)	234.00	267.00	234.4	203.8	151.8	93.1	265.0	458.3			
철분(mg)	3.70	4.70	4.3	3.4	4.0	3.6	3.7	6.6			

* 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) ⑳걔