

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

		4월 25일(월)	4월 26일(화)	4월 27일(수)	4월 28일(목)	4월 29일(금)	4월 30일(토)		
주간 학교급식 영양량		· 친환경백미밥 · 근대된장국(5.6.18.) · 오징어떡볶음(13.17.) · 갈릭크리치생선까스/타르소스(1.2.5.6.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 버터롤참치샌드위치(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 달걀떡국(1.) · 연두부/양념장(5.) · 참치김치볶음(9.13.18.) · 깍두기(9.13.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 얼큰소고기무국(2.5.16.18.) · 콘치즈어니언돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) · 맛김(13.) · 배추김치(9.13.) · 블루베리크림치즈토	· 친환경백미밥 · 순두부찌개(5.6.9.13.) · 어묵피망볶음(1.5.6.13.16.) · 허브칼집소세지/케첩(2.6.10.12.13.) · 수제동물복지달걀빵(유정란)(1.2.5.6.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 연두부맑은국(5.) · 마카로니샐러드(1.5.6.13.) · 고구마함박스테이크/양송이소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 아몬드머핀			
		· 친환경보리밥 · 돼지고기짜글이찌개(5.9.10.13.18.) · 계란장조림(1.5.6.13.) · 시금치나물 · 닭살떡볶음(15.) · 깍두기(9.13.) · 크림치즈찰떡(6.)	· 수제레몬치킨샌드위치(1.2.5.6.10.12.13.15.) · 따옴주스(13.)	· 스팸김치밥버거(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) · 소프트치즈케이크(1.2.5.6.13.) · 엘라이브(블러드오렌지)(13.)	· 수제크루아상샌드위치(1.2.5.6.10.12.13.18.) · 동바나나우유(2.)	· 참치마요주먹밥(1.5.13.) · 베리베리스트로베리우유(2.) · 쿼푸로스트도넛(던킨)(1.2.5.6.)			
		· 친환경백미밥 · 동태무국 · 취나물무침 · 치즈그릴비엔나볶음(1.2.6.10.15.) · 코요슈레드멘츠포카소스(1.2.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 시금치된장국(5.6.18.) · 건파래쪽파무침 · 닭갈짜볶음(5.6.15.) · 카레갈치구이(2.5.6.13.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 복어무국(13.) · 숙주맛살무침(1.5.6.13.) · 오리떡볶음(5.6.) · 깡통만두(1.4.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 볶어무국(17.) · 삼치감자조림(5.6.) · 톨육야채볶음(5.6.10.) · 파래김자반 · 배추김치(9.13.)				
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	
쌀	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
김치류/고춧가루	국내산/국내산	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)	국내산(한우)/수입산(호주산)	
돼지고기/가공품	국내산/국내산	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	국내산/국내산	
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
뱅장어/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
낙지/가공품	수입산(베트남)	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)	수입산(러시아)	
고등어/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
갈치/가공품	수입산(세네갈)	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	국내산/수입산	
꽃게/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
두부/콩	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
다량어	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	
아귀	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
쭈꾸미	수입산(베트남)	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
에너지(kcal)	730.47	730.47	4.2	729.4	731.9	937.2	665.7	741.3	
탄수화물(g)			45.6	99.7	83.7	124.8	51.9	80.2	
단백질(g)	19.32	19.32	18.7	53.8	43.1	33.5	26.9	23.0	
지방(g)			35.7	13.4	27.1	36.3	39.3	37.3	
비타민 A(R.E)	151.94	219.61	264.3	292.1	81.0	250.5	520.3	177.8	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.5	0.6	0.5	0.7	0.2	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.6	0.5	0.5	0.7	0.5	
비타민 C(mg)	26.57	33.39	72.9	18.1	137.5	185.4	16.0	7.7	
칼슘(mg)	231.80	266.14	260.2	96.8	99.3	219.1	641.8	244.2	
철분(mg)	3.65	4.63	3.5	3.6	2.4	3.2	5.9	2.5	

* 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 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑳갯