

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

| 주간 학교급식 영양량 | | | | 9월 27일(월) | 9월 28일(화) | 9월 29일(수) | 9월 30일(목) | | | |
|----------------|-----------|-----------|------------|---|--|---|---|------------------|------------------|------------------|
| | | | | · 친환경백미밥 · 누룽지 · 야채계란말이(1.) · 간풍두부강정 (5.6.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 한라봉볼케이크 (1.2.5.6.) | · 친환경백미밥 · 단호박죽 · 안동닭침 (5.6.8.13.15.) · 깻잎동그랑땡/케첩 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 조각파인애플 | · 친환경잡곡밥(5.) · 얼큰김치국(9.13.18.) · 청포묵김가루무침 (5.13.) · 오리야채볶음(5.6.) · 깻두기(9.13.) · 콘푸레이크/우유 (2.5.6.13.) | · 친환경백미밥 · 누룽지 · 콘샐러드(1.5.13.) · 돈사태고구마볶음 (5.6.10.) · 배추김치(9.13.) · 달콤한초코칩머핀 (1.2.5.6.13.) | | | |
| | | | | · 참치야채비빔밥(13.) · 아욱된장국(5.6.18.) · 얇은파전만두 (1.5.6.10.16.18.) · 스펀감자구이 (1.2.5.6.10.) · 열무김치(9.13.) · 떠먹는요플레토평 (1.2.) | · 친환경흑미밥 · 닭개장(13.15.16.) · 브로콜리숙회/초장 · 파채돈육불고기 (5.6.10.13.18.) · 두부달걀전/양념장 (1.5.) · 배추김치(9.13.) · 길쭉이보리과자(5.) | · 크림스프 (2.5.6.13.16.) · 콩파오치킨파스타 (1.2.5.6.13.15.16.18.) · 오미자모듬파클 · 버터갈릭감자튀김 (1.2.5.6.13.) · 소떡소떡/양념소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) | · 친환경보리밥 · 청국장찌개 (5.9.13.18.) · 계란장조림(1.5.6.13.) · 갯손나물 · 치즈달걀밥(2.5.6.15.) · 배추김치(9.13.) · 듀얼팜파이(1.2.5.6.) | | | |
| | | | | · 친환경백미밥 · 꽃게탕(8.) · 시래기나물 (5.6.13.18.) · 돈육자장볶음 (5.6.10.13.16.) · 간소새우 (1.5.6.9.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) | · 친환경잡곡밥(5.) · 팽이버섯된장국 (5.6.18.) · 풀면야채무침(5.6.) · 마늘쫄면치볶음 (5.6.13.18.) · 체다치즈썩썩함박/소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) | · 친환경잡곡밥(5.) · 얼큰북어국(13.) · 느타리버섯볶음 · 닭야채볶음(5.6.15.) · 수제행오물렛 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) | · 김가루밥(13.) · 곤약어묵국 (1.5.6.13.16.) · 매콤떡볶이 (1.2.5.6.12.13.16.) · 찰순대찜+깨소금 (6.10.) · 김말이튀김 (1.5.6.16.18.) · 배추김치(9.13.) | | | |
| 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 |
| 뱅창어/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 |
| 다랑어 | | | | 원양산 | 원양산 | 원양산 | 원양산 | 원양산 | 원양산 | 원양산 |
| 아귀 | | | | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |
| 꾸꾸미 | | | | 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 |
| 에너지(kcal) | 730.47 | 730.47 | 6.8 | 817.5 | 708.3 | 782.2 | 812.1 | | | |
| 탄수화물(g) | | | 60.1 | 104.2 | 100.7 | 146.2 | 122.8 | | | |
| 단백질(g) | 19.32 | 19.32 | 20.0 | 42.4 | 51.6 | 23.9 | 40.1 | | | |
| 지방(g) | | | 19.9 | 25.7 | 11.0 | 14.0 | 19.1 | | | |
| 비타민 A(R.E) | 151.78 | 219.41 | 200.8 | 284.1 | 71.8 | 50.1 | 397.3 | | | |
| 티아민(mg) | 0.31 | 0.37 | 0.5 | 0.5 | 0.7 | 0.3 | 0.4 | | | |
| 리보플라빈(mg) | 0.35 | 0.40 | 0.5 | 0.5 | 0.7 | 0.3 | 0.6 | | | |
| 비타민 C(mg) | 26.57 | 33.40 | 15.7 | 13.5 | 19.9 | 7.1 | 22.4 | | | |
| 칼슘(mg) | 231.97 | 266.21 | 200.3 | 318.3 | 130.5 | 99.1 | 253.3 | | | |
| 철분(mg) | 3.65 | 4.63 | 4.2 | 5.2 | 4.8 | 2.7 | 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