

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량		9월 27일(월)	9월 28일(화)	9월 29일(수)	9월 30일(목)					
		· 친환경백미밥 · 누룽지 · 야채계란말이(1.5.6.10.13.18.) · 간동두부강정(5.6.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 한라봉롤케이크(1.2.5.6.)	· 친환경백미밥 · 단호박죽 · 안동닭찜(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.) · 오리아채볶음(5.6.) · 깍두기(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.)	· 크림스프(2.5.6.13.16.) · 콩파오치킨파스타(1.2.5.6.13.15.16.18.) · 오미자모듬파클 · 버터갈릭감자튀김(1.2.5.6.13.) · 소떡소떡/양념소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경보리밥 · 청국장찌개(5.9.13.18.) · 계란장조림(1.5.6.13.) · 썬순나물 · 치즈달걀비(2.5.6.15.) · 배추김치(9.13.) · 듀얼팜파이(1.2.5.6.)			
		· 참치야채비빔밥(13.) · 아욱된장국(5.6.18.) · 얇은피짬만두(1.5.6.10.16.18.) · 스펀겔자구이(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.) · 김쪽이보리과자(5.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 얼큰북어국(13.) · 느타리버섯볶음 · 닭야채볶음(5.6.15.) · 수제햄오믈렛(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 얼큰북어국(13.) · 느타리버섯볶음 · 닭야채볶음(5.6.15.) · 수제햄오믈렛(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.)				
		· 친환경백미밥 · 꽃게탕(8.) · 시래기나물(5.6.13.18.) · 돈육짜장볶음(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.) · 수제햄오믈렛(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 얼큰북어국(13.) · 느타리버섯볶음 · 닭야채볶음(5.6.15.) · 수제햄오믈렛(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.)				
· 친환경백미밥 · 누룽지 · 야채계란말이(1.5.6.10.13.18.) · 간동두부강정(5.6.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 한라봉롤케이크(1.2.5.6.)	· 친환경백미밥 · 단호박죽 · 안동닭찜(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.) · 오리아채볶음(5.6.) · 깍두기(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.)	· 크림스프(2.5.6.13.16.) · 콩파오치킨파스타(1.2.5.6.13.15.16.18.) · 오미자모듬파클 · 버터갈릭감자튀김(1.2.5.6.13.) · 소떡소떡/양념소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경보리밥 · 청국장찌개(5.9.13.18.) · 계란장조림(1.5.6.13.) · 썬순나물 · 치즈달걀비(2.5.6.15.) · 배추김치(9.13.) · 듀얼팜파이(1.2.5.6.)					
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	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