

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량			7월 1일(수) · 친환경백미밥 · 초코체스/우유 (2.5.6.13.) · 근대된장국(5.6.18.) · 콩나물무침(5.) · 돈육청경채볶음 (5.6.9.10.12.17.18.) · 배추김치(9.13.)	7월 2일(목) · 친환경백미밥 · 아몬드후레이크/우유 (2.5.6.13.) · 개살야채죽(8.13.) · 몬테크리스토샌드위치(1.2.5.6.10.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 방울토마토(12.)	7월 3일(금) · 친환경백미밥 · 시래기된장국 (5.6.13.18.) · 비엔나야채볶음 (2.6.10.15.) · 참치김치볶음 (9.13.18.) · 우육김치(9.13.) · 깍두기(9.13.) · 한라봉플케이크 (1.2.5.6.)	7월 4일(토) · 친환경백미밥 · 누룽지 · 매콤달걀야채볶음 (13.15.18.) · 야채계란말이(1.) · 배추김치(9.13.) · 아몬드머핀 (1.2.5.6.13.)	7월 5일(일)
			· 강원장보리비빔밥 (5.6.9.) · 부추계란국(1.) · 치커리무생채(13.) · 흰오리감자(5.) · 배추김치(9.13.) · 떠먹는요플레토평 (1.2.)	· 친환경백미밥 · 무채들깨국(5.6.18.) · 갈치감자조림(5.6.) · 열갈이나물 · 달야채볶음(5.6.15.) · 배추김치(9.13.) · 블러드오렌지예이드 (5.13.)	· 햄김치볶음밥/김가루 (2.5.6.9.10.13.18.) · 맑은콩나물국(5.) · 비비고양교자 (1.5.6.10.16.18.) · 쇠갓겉절이 · 우리쌀순살치킨/양념 소스 (1.2.5.6.12.13.15.16.18.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 부대찌개 (2.6.9.10.13.18.) · 미역줄기볶음(5.) · 툄까스/소스 (1.5.6.10.12.13.18.) · 카레삼치구이 (2.5.6.13.16.) · 깍두기(9.13.)	
			· 친환경잡곡밥(5.) · 얼큰버섯국 · 열무나물 · 치즈달걀비(2.5.6.15.) · 고등어구이(5.6.7.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 어묵무국 (1.5.6.13.16.) · 풀면야채무침(5.6.) · 건고구마순볶음 · 고구마스트링롤까스/ 후르츠소스 (1.2.5.6.11.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 해물짬뽕국 (6.9.13.17.18.) · 돈육야채볶음(5.6.10.) · 김부각(5.) · 콘치즈구이(1.2.5.13.) · 배추김치(9.13.)		

식재료	원산지						
쌀	국내산						
김치류/고춧가루	국내산/국내산						
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/수입산(호주산)						
돼지고기/가공품	국내산/국내산						
닭고기/가공품	국내산/국내산						
오리고기/가공품	국내산/국내산						
뱅장어/가공품	국내산						
낙지/가공품	수입산(베트남)						
명태/가공품	수입산(러시아)						
고등어/가공품	국내산						
갈치/가공품	수입산(세네갈)						
오징어/가공품	국내산/수입산						
꽃게/가공품	국내산						
두부/콩	국내산						
다량어	원양산						
아귀	국내산						
쭈꾸미	수입산(베트남)						
비고							

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	783.50	783.50	2.3	761.7	751.5	731.5	787.6	794.4	780.2
탄수화물(g)			55.2	102.4	87.5	118.1	123.3	100.2	106.8
단백질(g)	19.76	19.76	20.6	34.7	59.7	26.1	40.8	37.3	38.5
지방(g)			24.2	23.6	18.9	17.0	16.5	27.5	21.7
비타민 A(R.E)	165.83	232.82	222.0	273.7	167.3	212.3	212.8	243.8	68.7
티아민(mg)	0.27	0.35	0.6	0.6	0.8	0.3	0.5	0.8	0.5
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.6	0.7	0.9	0.5	0.4	0.5	0.2
비타민 C(mg)	25.00	33.40	21.2	16.5	46.3	13.6	17.9	11.8	10.3
칼슘(mg)	246.13	295.44	240.1	189.5	442.3	281.8	147.8	138.9	130.4
철분(mg)	3.98	5.35	4.8	5.6	3.5	3.3	4.1	7.4	3.0

\* 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) ⑳갓