

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량					1월 13일(월)	1월 14일(화)	1월 15일(수)	1월 16일(목)	1월 17일(금)	1월 18일(토)	1월 19일(일)
					· 친환경백미밥 · 연두부맛은국 5. · 아몬드후레이크/우유 2.5.6.13. · 파리고추알아묵볶음 1.5.6.13.16. · 돈육떡볶음 5.6.10. · 배추김치 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 참치야채죽 13. · 메추리알장조림 1.5.6.13. · 무나물 5. · 데리야끼닭봉구이 5.6.13.15. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 근대된장국 5.6.18. · 알감자조림 5.6.13. · 오리훈제콩나물볶음 5.13. · 배추김치 9.13. · 검은콩두유 5.13.	· 친환경백미밥 · 바지락무국 18. · 멸치호두조림 13.14. · 돼지갈비김치찜 5.6.9.10.13.18. · 깍두기 9.13. · 달콤한초코칩머핀 1.2.5.6.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 얼큰감자국 13. · 초코체스/우유 2.5.6.13. · 오징어야채무침 17. · 깐쇼새우 1.5.6.9.12.13.18. · 배추김치 9.13.		
					· 친환경현미밥 · 달걀떡국 1. · 간장순살양념찜닭 5.8.15. · 매통콩나물무침 5. · 카레갈치구이 2.5.6.13.16. · 배추김치 9.13. · 딸기	· 돈육카레라이스 2.5.6.10.13.16. · 유부된장국 5.6.18. · 꼬들단무지무침 · 용가리치킨너겟/머스타드 1.5.6.13.15.16. · 배추김치 9.13. · 짜먹는곤약젤리 2.5.13.	· 친환경보리밥 · 부대찌개 2.6.9.10.13.18. · 야채계란찜 1.2. · 배추무침 · 돈육야채볶음 5.6.10. · 깍두기 9.13. · 던킨도넛 1.2.5.6.13.	· 햄김치볶음밥/김가루 2.5.6.9.10.13.18. · 맑은콩나물국 5. · 할라페뇨체다롤라스/소스 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. · 알감자버터구이 2. · 깍두기 9.13. · 굴	· 친환경수수밥 · 얼큰버섯국 · 청포묵김가루무침 5.13. · 비엔나야채볶음 2.6.10.15. · 닭감자볶음 5.6.15. · 배추김치 9.13. · 플레도르아이스크림 1.2.5.		
					· 친환경잡곡밥 5. · 열무된장국 5.6.18. · 온두부 5. · 돈육김치볶음 9.10.13.18. · 갈릭크런치탕수어/칠리소스 1.5.6.12.13. · 깍두기 9.13. · 바나나	· 친환경백미밥 · 얼큰김치국 9.13.18. · 시금치나물 · 돈육낙지볶음 10. · 햄전/케첩 1.2.6.10.12.13. · 깍두기 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 견세우미역국 9.13. · 닭고구마볶음 5.6.15. · 오이무침 5.6. · 떡갈비데리야끼조림 1.2.5.6.10.13.15.16.18. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 소고기무국 2.5.16.18. · 아몬드꿀단호박찜 13. · 풀면야채무침 5.6. · 돼지훈제바비큐 1.5.10.13. · 배추김치 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 김치수제비 5.6.9.13.18. · 삼치감자조림 5.6. · 아삭이고추된장무침 · 고구마치즈돈까스/후르츠소스 1.2.5.6.11.12.13.16.18. · 깍두기 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
뱀장어/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					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
콩					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
비고											
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	750.00	750.00	5.1	808.5	821.7	853.5	756.1	801.3			
탄수화물(g)			56.6	116.2	110.7	96.3	98.8	99.3			
단백질(g)	19.00	19.00	20.3	56.6	23.5	36.5	35.1	35.4			
지방(g)			23.1	10.7	14.0	34.1	7.6	28.1			
비타민 A(R.E)	165.45	232.45	301.5	220.2	265.2	272.6	250.8	498.6			
티아민(mg)	0.28	0.34	0.7	0.6	0.6	1.1	0.6	0.6			
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.5	0.5	0.3	0.8	0.3	0.8			
비타민C(mg)	25.00	33.40	50.3	74.4	38.2	43.8	63.3	31.7			
칼슘(mg)	244.87	293.96	141.1	121.5	96.0	125.5	181.2	181.3			
철분(mg)	3.97	5.34	4.7	5.2	5.0	4.8	4.1	4.3			

* 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)