

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				03월 17일(월)	03월 18일(화)	03월 19일(수)	03월 20일(목)	03월 21일(금)	03월 22일(토)	03월 23일(일)
				· 친환경백미밥 · 누룽지 · 비엔나푸실리 케첩조림 (1.5.6.10.12.16) · 돈사태떡찜 (5.6.10.13.18) · 콘샐러드 (1.5.13) · 배추김치(9) · 초코칩스/우유 (2.5.6)	· 친환경백미밥 · 근대된장국 (5.6) · 부추달걀찜 (1.2.5.6.18) · 파래김자반 · 남해마늘한입 돈까스/케첩 (1.5.6.10.12) · 배추김치(9)	· 친환경잡곡밥 (5) · 흑임자깨죽(13) · 콩나물무침(5) · 오리훈제부추 볶음(5.6.13.18) · 떡새우완자 (1.5.6.9.12.16.18) · 배추김치(9)	· 친환경백미밥 · 맑은미역국 (5.6) · 알어묵볶음 (1.5.6.13) · 안동닭찜 (5.6.13.15.18) · 배추김치(9) · 시리얼/우유 (2.5.6)	· 친환경잡곡밥 (5) · 바지락무국(18) · 파리고추돼지 고기장조림 (5.6.10) · 브로콜리땅콩 소스무침(1.4.5) · 파래오징어가 스/케첩 (1.5.6.12.17.18) · 배추김치(9)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 돈육콩나물볶음 (5.6.10.13.18) · 깻잎달걀말이 (1) · 배추김치(9) · 모닝시리얼우유 (그레놀라)(2.5)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	7.1	875.0	826.0	777.1	800.9	633.4	691.8	
탄수화물(g)			49.0	119.4	73.8	74.9	114.4	89.7	92.0	
단백질(g)	19.78	19.78	18.4	38.2	27.2	34.8	37.8	39.2	42.7	
지방(g)			32.6	25.7	45.3	37.6	19.7	11.3	14.7	
비타민A(μ g RAE)	151.58	219.14	205.8	293.0	242.6	101.5	367.8	24.0	189.9	
티아민(mg)	0.30	0.37	0.7	1.0	0.3	0.9	0.7	0.9	0.9	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.7	1.0	0.6	0.4	0.9	0.5	0.6	
비타민C(mg)	26.55	33.40	25.6	51.0	5.2	26.4	34.8	10.8	3.8	
칼슘(mg)	231.13	265.58	228.3	246.2	154.6	311.5	331.1	98.1	338.0	
철분(mg)	3.65	4.65	4.0	3.1	5.7	2.5	3.6	5.4	3.2	

* 에너지는 권장섭취량의 $\pm 10\%$, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

★ 우리학교 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다. ★ 식단은 수급 상황에 따라 변동가능하오니 참고바랍니다.

1) 쌀, 잡곡 : 국내산친환경 2) 김치류(배추)/고춧가루 : 국내산 3) 콩/두부 : 국내산 4) 쇠고기/가공품 : 국내산(한우)/외국산(호주산) 5) 돼지고기/닭고기/오리고기/양고기(가공품포함) : 국내산 6) 다량어 : 원양산 7) 납치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뽕장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁쟁이,전복,방어,부세(가공품포함) : 국내산 8) 낙지,꾸꾸미 : 베트남 9) 명태 : 러시아 10) 갈치 : 세네갈 11) 오징어/가공품 : 국내산/수입산

* 식재료 원산지(참고)

- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 배추/열갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
- 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
- 5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				03월 17일(월)	03월 18일(화)	03월 19일(수)	03월 20일(목)	03월 21일(금)	03월 22일(토)	03월 23일(일)
				· 친환경강황밥 · 조랭이떡국(1) · 온두부(5) · 참치김치볶음 (5.6.9.13.16.18) · 숯불닭다리스 тей크(15) · 깍두기(9) · 달걀퐁퐁카롱 (1.2.5.6)	· 친환경기장밥 · 오색미니어묵 국(5.6.18) · 참나물된장무 침(5.6.13) · 돈육떡볶음 (5.6.10.13.18) · 스펀지떡볶음 (1.2.5.6.10.16) · 배추김치(9) · 초코칩트위스 트(1.2.5.6)	· 추가밥 · 잔치국수/양념 장(5.6.13) · 갈비만두 (1.5.6.10.16.18) · 매콤오이초무 침(5.6.13) · 치킨텐더/머스 타드 (1.2.5.6.13.15.16) · 배추김치(9) · 떡볶이요구르 트(복숭아)(2)	· 친환경발아현 미밥 · 청경채된장국 (5.6) · 미트볼데리야 끼조림 (1.2.5.6.10.13.15. 16) · 느타리버섯들 깨볶음 · 숯불오리불고 기 (2.5.6.12.13.15.1 6.18) · 배추김치(9) · 구슬아이스크 림(복숭아)	· 햄야채볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15. 16) · 매콤유부장국 (5.6) · 리코타치즈샐 러드(2.12) · 오픈피자등심 돈까스 (1.2.5.6.10.12) · 배추김치(9) · 논산딸기주스 (13)	· 친환경백미밥 · 얼큰버섯국 · 중화풍순살닭볶 음(2.5.6.13.15.18) · 상추겉절이 (5.6.13) · 삼치구이 · 배추김치(9)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	10.5	859.6	837.1	769.4	867.3	700.8	636.2	
탄수화물(g)			52.0	97.5	101.5	104.9	107.4	106.8	89.8	
단백질(g)	19.78	19.78	17.3	39.6	43.0	29.6	29.1	30.9	46.3	
지방(g)			30.8	33.1	27.3	25.7	34.6	15.7	8.2	
비타민A(μg RAE)	151.58	219.14	151.3	119.8	226.5	85.0	190.9	134.5	92.9	
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.6	0.9	0.3	0.5	0.3	0.5	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	1.4	5.0	0.7	0.5	0.7	0.2	0.6	
비타민C(mg)	26.55	33.40	16.1	9.3	14.0	9.5	22.2	25.5	5.7	
칼슘(mg)	231.13	265.58	198.0	158.9	122.8	188.2	145.4	374.8	49.3	
철분(mg)	3.65	4.65	3.6	3.1	6.0	3.3	3.1	2.4	2.2	

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

★ 우리학교 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다. ★ 식단은 수급 상황에 따라 변동가능하오니 참고바랍니다.

1) 쌀, 잡곡 : 국내산친환경 2) 김치류(배추)/고춧가루 : 국내산 3) 콩/두부 : 국내산 4) 쇠고기/가공품 : 국내산(한우)/외국산(호주산) 5) 돼지고기/닭고기/오리고기/양고기(가공품포함) : 국내산 6) 다량어 : 원양산 7) 넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뽕장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁쟁이,전복,방어,부세(가공품포함) : 국내산 8) 낙지,꾸꾸미 : 베트남 9) 명태 : 러시아 10) 갈치 : 세네갈 11) 오징어/가공품 : 국내산/수입산

* 식재료 원산지(참고)

- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
- 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
- 5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				03월 17일(월)	03월 18일(화)	03월 19일(수)	03월 20일(목)	03월 21일(금)	03월 22일(토)	03월 23일(일)
				· 친환경잡곡밥 (5) · 동태무국 · 열갈이나물 · 닭감자볶음 (5.6.13.15.18) · 단호박크로켓/ 케첩(5.6.12) · 배추김치(9) · 무화과쿠키 (1.2.4.5.6)	· 친환경백미밥 · 팥뽕순두부찌 개(5.6.17.18) · 열무나물 · 쫄면야채무침 (5.6.13) · 콘치즈함박스 테이크 (1.2.5.6.10.12.13. 16.18) · 배추김치(9) · 초코슈(1.2.5.6)	· 김가루밥 · 어묵무국 (1.5.6) · 찰순대찜/깨소 금 (2.5.6.10.13.16) · 매콤떡볶이 (1.2.5.6.12.13.16 .18) · 김말이튀김 (1.5.6.16) · 배추김치(9) · 쥬시쿨(11.12)	· 친환경잡곡밥 (5) · 새알만두달걀 국 (1.5.6.10.15.16.1 8) · 미나리초무침 (5.6.13) · 춘천식달걀비 (5.6.13.15.18) · 고등어카레구 이 (2.5.6.7.12.13.16. 18) · 배추김치(9) · 삼송육수수타 코(5.6.13.15.18)	· 친환경백미밥 · 맑은감자국 · 간장돼지갈비 떡찜 (5.6.10.13.18) · 시금치들깨무 침 · 닭가슴살꿔바 로우/소스 (1.2.5.6.10.12.13. 15.18) · 배추김치(9)		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	19.7	943.0	930.8	845.6	871.2	781.5		
탄수화물(g)			59.3	114.2	158.0	148.9	124.8	97.5		
단백질(g)	19.78	19.78	15.7	43.6	30.5	20.8	44.1	31.7		
지방(g)			25.0	33.1	19.3	20.6	20.1	27.7		
비타민A(μg RAE)	151.58	219.14	170.8	189.6	197.3	170.1	163.0	133.8		
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	0.6	0.6	0.5	0.6	0.9		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.7	0.7	0.5	0.8	0.8	0.5		
비타민C(mg)	26.55	33.40	18.5	14.8	10.0	41.5	9.9	16.4		
칼슘(mg)	231.13	265.58	125.3	150.7	128.0	168.1	118.0	61.7		
철분(mg)	3.65	4.65	6.3	3.7	3.6	12.4	3.7	8.3		

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.계, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

★ 우리학교 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다. ★ 식단은 수급 상황에 따라 변동가능하오니 참고바랍니다.

1) 쌀, 잡곡 : 국내산친환경 2) 김치류(배추)/고춧가루 : 국내산 3) 콩/두부 : 국내산 4) 쇠고기/가공품 : 국내산(한우)/외국산(호주산) 5) 돼지고기/닭고기/오리고기/양고기(가공품포함) : 국내산 6) 다량어 : 원양산 7) 넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뽕장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁챙이,전복,방어,부세(가공품포함) : 국내산 8) 낙지,꾸꾸미 : 베트남 9) 명태 : 러시아 10) 갈치 : 세네갈 11) 오징어/가공품 : 국내산/수입산

* 식재료 원산지(참고)

1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)

2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 배추/열갈이배추/봄동배추

3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루

4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품

5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외