

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량								12월 01일(금) · 참치야채죽 (5.16.18) · 배추김치(9) · 그릭요거트/시 리얼(2.5.6) · 바나나 · 달걀품은식빵 토스트 (1.2.5.6.13.16)	12월 02일(토) · 친환경백미밥 · 북어무국(13) · 간장어묵조림 (1.5.6.13) · 우리쌀떡함박스 테이크/소스 (1.2.3.4.5.6.7.8.9. 10.11.12.15.16) · 배추김치(9) · 닥터유에너지바 (4.5)	12월 03일(일)

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	0.3		656.1	900.4	730.8	642.6	878.7	
탄수화물(g)			56.3		109.2	110.3	94.0	94.3	120.8	
단백질(g)	19.32	19.32	14.5		20.7	33.7	32.3	18.0	33.9	
지방(g)			29.2		14.4	33.4	24.6	21.6	27.9	
비타민A(μg RAE)	151.94	219.61	174.1		73.4	254.3	49.1	319.6	71.0	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.8		1.0	0.9	0.3	0.8	1.3	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	1.1		0.2	2.1	0.3	1.8	0.3	
비타민C(mg)	26.70	33.40	38.9		3.4	61.1	10.3	80.9	8.4	
칼슘(mg)	234.00	267.00	144.9		89.3	226.5	71.0	192.8	311.0	
철분(mg)	3.70	4.70	3.3		1.9	5.5	2.0	3.7	4.0	

* 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,우렁쉥이,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/열같이배추/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				11월 27일(월)	11월 28일(화)	11월 29일(수)	11월 30일(목)	12월 01일(금)	12월 02일(토)	12월 03일(일)
						· 친환경발아현미밥 · 열무된장국 (5.6) · 간장순살양념찜닭 (5.6.13.15.18) · 애느타리버섯부추볶음 · 고추잡채크로켓/케첩 (5.6.10.12) · 배추김치(9) · 크림참살떡 (1.2.5.6)	· 콩파오치킨파스타 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) · 양송이소프 (2.5.6.13.16) · 양상추샐러드/블루베리드레싱 (1.2.5.6.12.13) · 소떡소떡/양념소스 (1.2.5.6.10.12.15.16) · 치즈웨이집자 (2.5.6) · 배추김치(9) · 알라이브(망고)(13)	· 친환경찰보리밥 · 꼬치어묵국 (2.5.6.16) · 실곤약야채무침(5.6.13) · 오리훈제콩나물볶음(5.6.13.18) · 호박나물(9) · 배추김치(9) · 초코풍당회낭시에(1.2.6)	· 추가밥 · 유부우동(5.6) · 갈비만두 (1.5.6.10.16.18) · 유아단무지맛살냉채 (1.5.6.10.16) · 단호박크로켓 (5.6.12) · 배추김치(9) · 황금항	· 친환경백미밥 · 달걀떡국(1) · 안동닭찜 (5.6.13.15.18) · 사과샐러드 (1.5.11) · 애호박새우젓볶음(9) · 배추김치(9)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	8.2		691.0	1,020.0	695.6	754.3	774.4	
탄수화물(g)			59.8		108.7	142.1	89.5	132.4	108.4	
단백질(g)	19.32	19.32	16.3		32.7	39.2	38.0	18.8	30.9	
지방(g)			23.9		12.9	33.7	22.0	15.4	23.1	
비타민A(μg RAE)	151.94	219.61	115.0		132.5	111.3	151.5	64.8	138.6	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.4		0.4	0.2	0.4	0.4	0.4	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.4		0.4	0.4	0.7	0.1	0.4	
비타민C(mg)	26.70	33.40	75.6		9.8	30.4	226.6	35.4	11.0	
칼슘(mg)	234.00	267.00	140.5		95.5	99.4	207.6	159.7	73.1	
철분(mg)	3.70	4.70	3.3		3.1	2.9	4.5	2.8	2.7	

* 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) 납치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뽕장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁쉥이,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 찌쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 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

서명여자고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량	11월 27일(월)	11월 28일(화)	11월 29일(수)	11월 30일(목)	12월 01일(금)	12월 02일(토)	12월 03일(일)
		· 친환경백미밥 · 김치새알만두 국 (1.5.6.9.10.15.16.18) · 간장돼지갈비 떡찜 (5.6.10.13.18) · 청포묵상추무 침(5.6.13) · 고추잡채/꽃빵 (5.6.10.13.18) · 깍두기(9) · 오레오츄러스 (1.2.5.6)	· 친환경잡곡밥 (5) · 시금치고추장 국(5.6) · 멸치아몬드볶 음(5.6.13) · 새우볼/칠리소 스(1.5.6.8.9) · 매콤닭봉그릴 구이 (2.5.6.12.13.15.18) · 배추김치(9) · 레드벨벳동카 롱(1.2.5.6)	· 친환경백미밥 · 돼지고기짜글 이찌개(5.6.9.10) · 새우콘브레드 (1.2.5.6.9.12.13) · 매콤돈육버섯 볶음 (5.6.10.13.18) · 맛김 · 깍두기(9) · 모구모구(5.13)	· 친환경백미밥 · 삼색수제비국 (1.5.6) · 새송이부추초 무침(5.6.13) · 돈육당면볶음 (5.6.10.13.18) · 5마리통새우꼬 치/칠리소스(8.9) · 배추김치(9) · 초코바닐라컵 케이크(1.2.5.6)		

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	14.2		897.8	787.7	919.3	731.9		
탄수화물(g)			60.6		128.6	100.3	154.2	114.9		
단백질(g)	19.32	19.32	19.5		38.8	39.7	38.2	43.7		
지방(g)			19.9		23.6	24.6	16.6	7.9		
비타민A(μ g RAE)	151.94	219.61	138.6		103.7	220.3	135.3	95.3		
티아민(mg)	0.31	0.37	0.8		1.2	0.4	1.0	0.7		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6		0.7	0.5	0.6	0.4		
비타민C(mg)	26.70	33.40	52.2		23.9	15.4	155.5	14.0		
칼슘(mg)	234.00	267.00	123.5		110.1	178.0	111.1	94.8		
철분(mg)	3.70	4.70	2.9		3.5	2.9	2.8	2.6		

* 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,뱀장어,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 찌쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 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