

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				04월 21일(월)	04월 22일(화)	04월 23일(수)	04월 24일(목)	04월 25일(금)	04월 26일(토)	04월 27일(일)
				· 친환경백미밥 · 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.16) · 떡갈비굴소스 조림 (5.6.10.13.15.16.18) · 돈육떡볶음 (5.6.10.13.18) · 깍두기(9) · 떡먹는요구르트(딸기)(2)	· 소고기버섯죽 (16) · 배추김치(9) · 달걀품은식빵 토스트 (1.2.5.6.16) · 초코칩스/우유 (2.5.6) · 골드키위	· 친환경백미밥 · 건새우감자된장국(5.6.9) · 오징어야채볶음/소면 (5.6.13.17.18) · 데리야끼멘츠 카츠/소스 (1.2.5.6.10) · 배추김치(9) · 콘푸레이크/우유(2.5.6)	· 친환경잡곡밥 (5) · 물만두달걀국 (1.5.6.10.16.18) · 고추장알어묵 볶음(1.5.6.13) · 두반장달볶음 (5.6.10.13.15.18) · 배추김치(9) · 딸기크림롤케이크(1.2.5.6)	· 친환경백미밥 · 순두부찌개 (5.6.16.18) · 시금치나물 · 오리훈제부추 볶음(5.6.13.18) · 스팸구이/케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16) · 배추김치(9)		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	13.3	881.7	668.9	866.5	883.8	837.4		
탄수화물(g)			49.5	106.4	99.4	111.9	118.4	71.6		
단백질(g)	19.78	19.78	15.9	39.1	21.4	31.4	35.6	35.6		
지방(g)			34.6	32.4	19.8	30.8	28.7	45.8		
비타민A( $\mu$ g RAE)	151.58	219.14	313.3	173.0	407.6	624.7	219.2	141.9		
티아민(mg)	0.30	0.37	1.0	1.7	0.7	1.3	0.6	0.9		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.8	0.7	0.9	1.1	0.6	0.6		
비타민C(mg)	26.55	33.40	42.6	23.9	73.1	56.5	10.5	48.9		
칼슘(mg)	231.13	265.58	176.4	183.6	314.4	195.8	109.2	79.2		
철분(mg)	3.65	4.65	3.6	3.0	3.9	4.2	4.8	2.2		

\* 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) 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/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				04월 21일(월)	04월 22일(화)	04월 23일(수)	04월 24일(목)	04월 25일(금)	04월 26일(토)	04월 27일(일)
				· 문어술밥/양념장(2.5.6.13) · 유부된장국(5.6) · 구운버섯샐러드(12) · 용가리치킨너겟/머스타드(1.2.5.6.13.15) · 배추김치(9) · 노티드랑그드샤(1.2.5.6)	· 김치참치주먹밥(1.5.6.9.13.16.18) · 동바나나우유(2) · 설빙크림찹쌀떡(1.2.5.6.10)	· 뽕따맘모스(1.2.4.5.6) · 얼라이브주스(13) · 모듬컵과일(大)	· 샐러드크로켓빵(1.2.5.6.12) · 무화과쿠키(1.2.4.5.6) · 따옴주스(13)	· 오렌지주스(13) · 던킨도넛(1.2.5.6)		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	-10.5	743.3	610.5	605.7	642.7	666.4		
탄수화물(g)			55.8	85.0	92.7	115.6	80.4	85.4		
단백질(g)	19.78	19.78	9.2	31.5	23.2	6.9	6.9	7.1		
지방(g)			35.1	30.3	17.5	13.8	33.8	32.9		
비타민A( $\mu$ g RAE)	151.58	219.14	128.3	93.0	435.5	25.5	54.2	33.1		
티아민(mg)	0.30	0.37	0.4	0.5	0.6	0.2	0.3	0.2		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.3	0.3	0.9	0.2	0.2	0.1		
비타민C(mg)	26.55	33.40	68.4	18.7	11.9	134.1	79.8	97.7		
칼슘(mg)	231.13	265.58	207.2	100.7	666.0	92.0	103.3	74.2		
철분(mg)	3.65	4.65	2.3	2.4	4.2	1.0	2.4	1.3		

\* 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) 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 등에서 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 고춧가루
- 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
- 5) 명태: 황태, 복어 등 건조한 것은 제외

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				04월 21일(월)	04월 22일(화)	04월 23일(수)	04월 24일(목)	04월 25일(금)	04월 26일(토)	04월 27일(일)
				· 친환경백미밥 · 배추들깨국 · 우영조림 (5.6.13) · 야채달걀찜 (1.2.5.6.18) · 오리훈제/무쌈 (1.5.6.13) · 깍두기(9)	· 새우달걀굴소 스볶음밥 (1.5.6.9.13.18) · 미니우동국 (5.6) · 오이피클 · 뿌링글하트감 자(2.5.6) · 로제소스함박 스테이크 (1.2.5.6.10.12.15. 16.18) · 배추김치(9)	· 친환경백미밥 · 근대된장국 (5.6) · 새송이버추초 무침(5.6.13) · 어묵피망볶음 (2.5.6.8.12.13.16 ) · 조랭이떡닭볶 음(5.6.13.15.18) · 배추김치(9)	· 친환경잡곡밥 (5) · 얼큰복어국 · 메추리알장조 림(1.5.6.13) · 아삭이고추된 장무침(5.6.13) · 돈육콩나물볶 음(5.6.10.13.18) · 배추김치(9)			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	8.5	846.2	908.8	713.7	700.9			
탄수화물(g)			51.0	73.2	141.1	95.2	87.3			
단백질(g)	19.78	19.78	20.5	37.7	32.7	38.5	50.7			
지방(g)			28.5	43.6	21.8	18.8	14.2			
비타민A(μg RAE)	151.58	219.14	205.6	166.8	160.0	250.7	244.7			
티아민(mg)	0.30	0.37	0.7	0.5	0.5	0.5	1.3			
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.7	0.7	0.4	0.7	0.8			
비타민C(mg)	26.55	33.40	17.5	26.8	9.2	15.7	18.2			
칼슘(mg)	231.13	265.58	133.7	162.0	148.5	102.5	122.0			
철분(mg)	3.65	4.65	3.5	2.9	4.0	2.9	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.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,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/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