

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				06월 30일(월)	07월 01일(화)	07월 02일(수)	07월 03일(목)	07월 04일(금)	07월 05일(토)	07월 06일(일)
				· 친환경백미밥 · 소고기무국 (5.6.13.16) · 메추리알곤약 조림(1.5.6.13) · 매편달걀개구 이 (2.5.6.12.13.15.18) · 배추김치(9) · 아몬드후레이크/우유(2.5.6)	· 영양닭죽(15) · 잉글리쉬머핀 피자빵 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 방울토마토(12) · 초코칩스/우유 (2.5.6)	· 친환경잡곡밥 (5) · 시래기된장국 (5.6) · 콩나물무침(5) · 돈육청경채굴 소스볶음 (5.6.10.13.18) · 청양갈릭고기 튀김 (2.4.5.6.10.16) · 배추김치(9)	· 친환경백미밥 · 크림스프 (2.5.6.13.16) · 두부샐러드 (5.6.13) · 달걀야채볶음 (1) · 허브칼집소세 지/케첩 (2.5.6.10.12.16) · 배추김치(9) · 콘푸레이크/우 유(2.5.6)	· 친환경잡곡밥 (5) · 누룽지 · 미트볼케첩조 림 (1.2.5.6.10.12.15.16) · 연두부/양념장 (5.6.13) · 배추김치(9) · 달걀웃식빵토 스트(1.2.5.6)		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	9.2	895.2	639.8	726.7	956.0	771.6		
탄수화물(g)			48.3	101.1	100.1	74.3	92.9	104.7		
단백질(g)	19.78	19.78	18.6	48.8	25.5	41.5	38.0	28.3		
지방(g)			33.1	30.3	14.5	27.6	46.9	24.9		
비타민A(μ g RAE)	151.58	219.14	304.9	440.5	357.2	90.7	506.5	129.5		
티아민(mg)	0.30	0.37	0.9	0.7	1.1	1.0	1.3	0.7		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.8	1.2	0.8	0.4	0.9	0.7		
비타민C(mg)	26.55	33.40	31.7	29.7	42.4	12.9	65.0	8.6		
칼슘(mg)	231.13	265.58	266.6	272.8	379.6	100.4	454.9	125.1		
철분(mg)	3.65	4.65	3.6	4.5	2.5	2.2	5.5	3.0		

* 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,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 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				06월 30일(월)	07월 01일(화)	07월 02일(수)	07월 03일(목)	07월 04일(금)	07월 05일(토)	07월 06일(일)
				· 친환경찰흑미 밥 · 아욱된장국 (5.6) · 매크콩나물무 침(5) · 스펀달갈볶음 (1.2.5.6.10.16) · 정통함박스테 이크/소스 (1.2.3.4.5.6.7.8.9. 10.11.12.15.16) · 배추김치(9) · 오렌지	· 거북이멜론빵 (1.2.5.6) · 오렌지주스(13) · 모듬컵과일(大)	· 수제에그마요 샌드위치 (1.2.5.6.13) · 따옴주스(13)	· 소프트치즈케 이크(1.2.5.6) · 우유생크림빵 (1.2.5.6.10) · 모듬컵과일(大) · 스위트플럼주 스	· 시험뽕서뽕서 (1.2.5.6.10.15.16. 18) · 던킨컵도넛(4 종)(1.2.5.6) · 동바나나우유 (2)		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	-7.5	725.1	622.3	666.9	725.3	640.5		
탄수화물(g)			60.5	97.6	140.0	87.8	111.8	79.2		
단백질(g)	19.78	19.78	10.1	32.4	8.9	19.4	8.9	16.5		
지방(g)			29.5	22.1	4.8	26.3	29.6	29.0		
비타민A(μ g RAE)	151.58	219.14	171.0	222.0	34.3	74.9	85.5	438.3		
티아민(mg)	0.30	0.37	0.7	2.2	0.2	0.2	0.1	0.5		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.5	0.7	0.3	0.3	0.3	0.9		
비타민C(mg)	26.55	33.40	46.5	52.8	108.8	64.2	5.5	1.1		
칼슘(mg)	231.13	265.58	241.1	263.7	75.8	95.0	92.0	679.1		
철분(mg)	3.65	4.65	2.7	3.9	1.5	4.0	1.4	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) 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, 복어 등 건조한 것은 제외

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				06월 30일(월)	07월 01일(화)	07월 02일(수)	07월 03일(목)	07월 04일(금)	07월 05일(토)	07월 06일(일)
				· 친환경백미밥 · 양송이(2.5.6.13.16) · 푸실리샐러드(1.5.6.13) · 치킨까스/어니언소스(1.2.5.6.13.15) · 트리플치즈크러스트피자(1.2.5.6.10.12.15.16.18) · 배추김치(9)	· 친환경잡곡밥(5) · 열큰김치국(9) · 우영조림(5.6.13) · 단호박샐러드(1.5.13) · 오븐피자등심돈까스(1.2.5.6.10.12) · 깍두기(9)	· 친환경백미밥 · 달걀육개장(1.13.16) · 간장돈사태감자찜(5.6.10.13.18) · 열갈이나물(2.5.6) · 배추김치(9)	· 친환경잡곡밥(5) · 팽이버섯된장국(5.6) · 숙주나물(5.6.13) · 찌즈치킨까스/머스터드(1.2.5.6.13.15) · 배추김치(9)			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	0.6	861.6	636.8	704.4	738.0			
탄수화물(g)			61.0	138.3	93.2	87.8	126.4			
단백질(g)	19.78	19.78	17.8	35.7	25.9	38.3	30.5			
지방(g)			21.2	18.5	17.8	20.6	12.0			
비타민A(μ g RAE)	151.58	219.14	127.5	28.5	270.8	99.4	111.3			
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.5	0.2	0.8	0.3			
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.5	0.5	0.4	0.7	0.4			
비타민C(mg)	26.55	33.40	9.3	4.1	11.8	11.1	10.3			
칼슘(mg)	231.13	265.58	236.2	244.1	282.1	140.7	277.9			
철분(mg)	3.65	4.65	2.5	2.5	2.1	2.8	2.5			

* 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 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