

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량					1월 16일(월)	1월 17일(화)	1월 18일(수)	1월 19일(목)	1월 20일(금)	
					· 친환경잡곡밥(5.) · 누룽지 · 춘천식당갈비 (5.6.13.15.18.) · 맛김(13.) · 배추김치(9.13.) · 초코เค้ก/우유(2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 매콤콩나물국(5.) · 달걀장조림(1.5.6.13.) · 수제떡갈비/소스 (5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 메이플파칸파이 (1.2.5.6.13.14.)	· 소고기야채죽(16.) · 배추김치(9.13.) · 크랜베리치킨샌드위치 (1.2.5.6.10.12.13.15.) · 방울토마토(12.) · 오레오오즈/우유(2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 김가루떡국(1.13.) · 두부양념조림(5.6.13.) · 직화간장오리불고기(5.13.) · 배추김치(9.13.) · 떠먹는요구르트(딸기)(2.)	· 친환경백미밥 · 흑임자깨죽(13.) · 돈육깻잎볶음 (5.6.10.13.18.) · 새송이애호박볶음(9.13.) · 배추김치(9.13.) · 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.)	
					· 친환경잡곡밥(5.) · 돈등뼈시래기감자탕 (9.10.13.18.) · 건고구마순볶음 · 고추잡채/꽃빵 (5.6.8.10.13.) · 콘치즈어니언돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 꼬치어묵국(1.5.6.13.16.) · 참나물겉절이 · 돈육숙주볶음우동 (5.6.9.10.12.13.17.18.) · 새우볶/칠리소스 (1.5.6.9.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 참치채소비빔밥(13.) · 유부된장국(5.6.18.) · 단호박샐러드(1.5.6.13.) · 오이무침(5.6.13.) · 달꼬치/양념소스 (5.6.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경흑미밥 · 건새우미역국(9.13.) · 양배추찜/쌈장(5.6.16.18.) · 건파래쪽파무침 · 돈육야채볶음 (5.6.10.13.18.) · 배추김치(9.13.)		
					· 친환경백미밥 · 삼색수제비국(1.5.6.) · 갈치무조림(5.6.13.) · 중화풍순살닭볶음 (5.6.8.13.15.18.) · 브로콜리숙회/초장(5.6.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 북어무국(13.) · 떡갈비데리야끼조림 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 도토리묵야채무침(5.6.) · 비빔야채만두 (1.5.6.10.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 순두부찌개(5.6.9.13.) · 돈사태감자찜 (5.6.10.13.18.) · 열무된장무침 · 밥에싸먹는햄(2.6.10.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 열큰김치국(9.13.18.) · 마파두부(5.6.10.12.13.18.) · 우영조림(5.6.) · 껌바로우/소스 (1.5.6.10.12.13.18.) · 깍두기(9.13.)		
식재료					원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루					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)
돼지고기/가공품					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
오리고기/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
뽕장어/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
낙지/가공품					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)
고등어/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품					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
꽃게/가공품					중국산	중국산	중국산	중국산	중국산	중국산
두부/콩					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
다량어					원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산
아귀					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
꾸꾸미					수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)
비고										
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량		영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	9.5		988.0	727.4	812.9	672.4	723.2	
탄수화물(g)			56.1		120.9	128.7	95.0	108.9	104.6	
단백질(g)	19.32	19.32	19.1		41.3	39.1	35.7	38.4	41.1	
지방(g)			24.8		39.8	4.8	34.0	10.6	17.4	
비타민 A(R.E)	151.94	219.61	502.0		253.4	931.9	694.6	128.2	823.2	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5		0.4	0.4	0.5	0.6	2.0	
리보플라빈 (mg)	0.34	0.41	0.6		0.6	0.4	0.5	0.8	1.5	
비타민 C(mg)	26.57	33.39	16.3		18.6	8.8	17.5	20.3	58.2	
칼슘(mg)	234.00	267.00	131.2		198.1	127.1	101.3	98.4	398.8	
철분(mg)	3.65	4.63	6.4		5.3	4.2	12.8	3.4	5.5	

* 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 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ㉔ 잣