

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량	8월 31일(월) · 친환경백미밥 · 배추된장국(5.6.18.) · 톨육볶음(5.6.10.) · 파래오징어까스/케첩(1.5.6.12.13.17.18.) · 깍두기(9.13.) · 초코우유(2.5.)	9월 1일(화) · 친환경백미밥 · 맑은감자국 · 시금치나물 · 데리야끼달볶음(5.6.13.15.) · 고추송송고기말이/케첩(2.5.6.10.12.15.18.) · 배추김치(9.13.)	9월 2일(수) · 친환경잡곡밥(5.) · 볶어무국(13.) · 든든쌈밥(5.6.10.) · 숙주나물 · 배추김치(9.13.) · 메이플파칸파이(1.2.5.6.13.14.)	9월 3일(목) · 친환경백미밥 · 초코칩스/우유(2.5.6.13.) · 누룽지 · 연두부/양념장(5.) · 크리스피콘강정(1.5.6.10.12.13.16.) · 배추김치(9.13.)	9월 4일(금) · 친환경잡곡밥(5.) · 콩나물계란국(1.5.) · 햄맛살볶음(1.2.6.10.12.13.) · 피자돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 딸기크림플레이크(1.2.5.6.13.)	9월 5일(토) · 친환경잡곡밥(5.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.) · 흑임자깨죽 · 야채계란찜(1.2.) · 콘치즈구이(1.2.5.13.) · 배추김치(9.13.)	9월 6일(일)	
	· 추가밥 · 바지락칼국수(5.6.9.13.16.18.) · 불고기왕만두(1.5.6.10.13.16.18.) · 마늘퐁락교우침(5.6.13.18.) · 새우튀김/칠리소스(1.5.6.9.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경보리밥 · 참치김치찌개(9.13.18.) · 고등어감자조림(5.6.7.) · 건고구마순볶음 · 매콤오리불고기(5.13.) · 깍두기(9.13.) · 요구르트(2.)	· 김치볶음밥/김가루(5.9.13.18.) · 맑은미역국(13.) · 꽃맛살샐러드(1.5.13.18.) · 순살치토스치킨(1.6.15.) · 깍두기(9.13.) · 매론	· 친환경흑미밥 · 돈등뼈시래기감자탕(9.10.13.18.) · 파리고추알이묵볶음(1.5.6.13.16.) · 참나물된장무침(1.6.15.) · 뼈없는닭갈비(5.6.15.) · 깍두기(9.13.) · 꿀베추(13.)	· 바베큐야채볶음밥(5.6.10.13.18.) · 두부된장국(5.6.18.) · 오이무침(5.6.) · 메밀김치전병(2.3.5.6.16.18.) · 매콤달콤그릴구이(13.15.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 순두부찌개(5.9.13.) · 톨육야채볶음(5.6.10.) · 애호박새우젓볶음(9.13.) · 갈치구이(13.) · 배추김치(9.13.)		
	· 친환경백미밥 · 동태무국 · 시래기나물(5.6.13.18.) · 닭고구마볶음(5.6.15.) · 코코넛새우까스/타르소스(1.2.5.6.9.13.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 맑은미역국(13.) · 마파두부(5.6.10.12.13.18.) · 새송이버추초무침(2.5.6.10.15.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 열무된장국(5.6.18.) · 열갈이나물 · 달걀햄볶음(1.2.6.10.) · 톨육김치조림(9.10.13.18.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 김치어묵국(1.5.6.9.13.16.18.) · 돈사태떡볶음(5.6.10.) · 콩나물무침(5.) · 호박부추전(1.2.6.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 소고기무국(2.5.16.18.) · 비빔야채만두(1.5.6.10.15.16.18.) · 파래김자반 · 카레순살방어구이 · 배추김치(9.13.)			

식재료	원산지						
쌀	국내산						
김치류/고춧가루	국내산/국내산						
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/수입산(호주산)						
돼지고기/가공품	국내산/국내산						
닭고기/가공품	국내산/국내산						
오리고기/가공품	국내산/국내산						
뱅장어/가공품	국내산						
낙지/가공품	수입산(베트남)						
명태/가공품	수입산(러시아)						
고등어/가공품	국내산						
갈치/가공품	수입산(세네갈)						
오징어/가공품	국내산/수입산						
꽃게/가공품	국내산						
두부/콩	국내산						
다량어	원양산						
아귀	국내산						
쭈꾸미	수입산(베트남)						
비고							

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	783.50	783.50	4.5	834.4	843.5	727.7	859.8	829.7	750.7
탄수화물(g)			52.7	127.6	108.0	109.1	104.2	93.1	88.7
단백질(g)	19.76	19.76	20.9	28.6	43.1	39.1	53.5	50.4	52.0
지방(g)			26.5	21.7	26.9	15.0	28.7	28.7	11.4
비타민 A(R.E)	165.83	232.82	143.6	77.0	57.1	179.4	254.9	149.6	139.5
티아민(mg)	0.27	0.35	0.4	0.2	0.5	0.3	0.4	0.6	0.8
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.4	0.3	0.7	0.4	0.3	0.4	0.7
비타민 C(mg)	25.00	33.40	22.9	27.3	10.4	15.7	20.1	41.1	8.0
칼슘(mg)	246.13	295.44	161.8	189.7	214.8	107.4	173.6	123.3	99.7
철분(mg)	3.98	5.35	6.9	11.6	6.6	8.0	4.1	4.3	3.7

* 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 ⑬야생산염 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑳갯