

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량					6월 12일(월)	6월 13일(화)	6월 14일(수)	6월 15일(목)	6월 16일(금)	6월 17일(토)	6월 18일(일)
					· 친환경잡곡밥(5.) · 누룽지 · 미트볼떡 데리아끼조림 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 야채달걀말이(1.13.) · 배추김치(9.13.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.)	· 달걀야채죽(1.) · 배추김치(9.13.) · 크랜베리치킨샌드위치 (1.2.5.6.10.12.13.15.) · 떡먹는요플레토핑(1.2.) · 체리(컵)	· 친환경잡곡밥(5.) · 연두부맑은국(5.) · 브로콜리숙회/초장 (5.6.13.) · 돈육김치볶음 (5.6.9.10.13.18.) · 밥에싸먹는햄(2.6.10.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 김치어묵국 (1.5.6.9.13.16.18.) · 리코타치즈샐러드 (1.2.5.6.12.13.) · 통살치킨까스/양념소스 (1.5.6.12.13.15.18.) · 깍두기(9.13.) · 치즈머핀(1.2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 콩나물달걀국(1.5.) · 멸치호두조림(13.14.) · 돼지갈비감자찜 (5.6.10.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 우유미숫가루(2.5.)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 우영조림(5.6.) · 달걀데리아끼볶음 (5.6.13.15.) · 크렌치하트몬여커틀렛/ 타르소스(1.5.6.17.) · 배추김치(9.13.)	
					· 친환경보리밥 · 두부호박원장찌개 (5.6.9.16.18.) · 콩나물무침(5.) · 팟콘치킨샐러드 (1.2.5.6.13.15.16.) · 불향돈육꾸꾸미볶음 (5.6.10.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 골레도르바(1.2.5.)	· 친환경흑미밥 · 돈육김치찌개 (5.6.9.10.13.18.) · 카레두부조림 (2.5.6.10.12.13.16.18.) · 오리훈제/무쌈(1.5.13.) · 시금치나물 · 모닝빵버거 · 달콤자두주스	· 참치채소비빔밥(13.) · 유부원장국(5.6.18.) · 꼬들단무지무침 · 소먹소먹/양념소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 청사과에이드 · 모닝빵버거 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.)	· 친환경현미밥 · 조랭이떡국(1.13.) · 근대나물 · 간장돼지불고기 (5.6.9.10.12.13.17.18.) · 해물볶음우동 (5.6.9.13.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 참깨바츨쿠렌(5.)	· 추가밥 · 양송이소프 (2.5.6.13.16.) · 콩파오치킨파스타 (1.2.5.6.13.15.16.18.) · 오이파클(13.) · 경양식돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.) · 배추김치(9.13.) · 카야버터바게트(2.5.6.)	· 하이라이스 (1.2.5.6.10.12.13.16.) · 근대원장국(5.6.18.) · 마카로니샐러드 (1.5.6.13.) · 리얼소시지바/머스타드 (1.2.5.6.10.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 요구르트(2.)	
					· 친환경잡곡밥(5.) · 물만두달걀국 (1.5.6.10.13.16.18.) · 고춧잎나물 · 춘천식당갈비 (5.6.13.15.18.) · 고등어구이(5.6.7.13.) · 배추김치(9.13.) · 브라우니쿠키(1.2.5.6.)	· 친환경백미밥 · 꽃게탕(5.6.8.) · 메추리알장조림 (1.5.6.13.) · 새송이부추초무침 · 파채돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 사과주스(5.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 얼큰북어국(13.) · 안동닭찜(5.6.8.13.15.) · 청포묵김가루무침(5.13.) · 통통만두탕수/소스 (1.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 소고기미역국(5.6.16.) · 들깨시래기볶음 (5.6.13.18.) · 블랙페퍼함박스테이크/ 양송이소 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 감자전(5.6.) · 배추김치(9.13.) · 마시는딸기요구르트(2.)	· 친환경백미밥 · 배추들깨국 · 건파래쪽파무침 · 돈사태고구마볶음 (5.6.10.13.18.) · 매밀김치전병 (2.3.5.6.16.18.) · 깍두기(9.13.)		
식재료					원산지	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	
뺨장어/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					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
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	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	9.5	801.1	907.8	712.9	813.1	763.1	675.8		
탄수화물(g)			55.8	104.6	96.7	116.7	135.7	115.2	89.5		
단백질(g)	19.32	19.32	19.4	42.9	50.2	26.8	45.5	32.2	25.3		
지방(g)			24.8	26.3	39.1	14.8	10.1	22.2	24.4		
비타민 A(R.E)	151.94	219.61	176.6	192.0	328.2	134.6	173.5	54.6	214.7		
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.6	0.7	0.2	0.6	0.2	0.3		
리보플라빈 (mg)	0.34	0.41	0.6	0.8	0.9	0.2	0.7	0.4	0.3		
비타민 C(mg)	26.70	33.40	20.8	19.2	58.0	9.7	12.6	4.3	23.4		
칼슘(mg)	234.00	267.00	127.6	231.6	150.3	83.5	70.7	101.8	98.2		
철분(mg)	3.70	4.70	4.2	3.8	6.1	4.2	2.7	4.3	2.8		

\* 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 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑳걔