

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				07월 29일(월)	07월 30일(화)	07월 31일(수)				
				· 친환경백미밥 · 건새우미역국(9) · 콘샐러드(1.5.13) · 용가리치킨너겟/머스타드(1.2.5.6.13.15) · 배추김치(9) · 플라워파이/슈가파우더(1.2.5.6.13)	· 참치야채죽(5.16.18) · 배추김치(9) · 방울토마토(12) · 초코칩스/우유(2.5.6) · 햄치즈달걀토스트(1.2.5.6.9.10.12.13.16)	· 친환경백미밥 · 부추달걀국(1) · 간장순살양념찜닭(5.6.13.15.18) · 밥에싸먹는햄(1.2.5.6.10.15.16) · 에코들기름김 · 배추김치(9)				
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	-4.2	681.1	770.8	716.8				
탄수화물(g)			54.8	89.8	120.6	75.7				
단백질(g)	19.32	19.32	16.5	19.0	24.5	43.4				
지방(g)			28.8	26.7	20.5	24.8				
비타민A(μ g RAE)	151.94	219.61	348.1	44.4	372.1	129.9				
티아민(mg)	0.31	0.37	0.8	0.4	0.8	0.6				
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.8	0.2	1.0	0.4				
비타민C(mg)	26.70	33.40	38.8	9.3	50.2	42.2				
칼슘(mg)	234.00	267.00	191.0	46.9	404.6	75.9				
철분(mg)	3.70	4.70	3.3	2.4	2.9	2.7				

* 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				07월 29일(월)	07월 30일(화)	07월 31일(수)				
				· 친환경발아현미밥 · 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.16) · 양념깻잎지 · 버섯잡채 (5.6.13) · 갈비양념등심돈까스 (1.2.5.6.10.12.16) · 깍두기(9) · 깨찰빵(1.2.5.6)	· 햄야채볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 유부된장국 (5.6) · 방울토마토보코치니샐러드 (2.12.13) · 로제소스함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) · 배추김치(9) · 구슬아이스크림(1.2.5)	· 추가밥 · 어묵우동 (1.5.6) · 고구마생크림샐러드(1.2.5) · 순살파닭/오리엔탈소스 (1.5.6.15) · 배추김치(9) · 굴				
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	11.7	858.7	744.7	843.4				
탄수화물(g)			55.0	114.0	105.4	113.7				
단백질(g)	19.32	19.32	13.6	23.6	26.6	32.4				
지방(g)			31.4	32.9	23.7	27.8				
비타민A(μ g RAE)	151.94	219.61	151.7	131.0	219.9	104.2				
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.3	0.6	0.6				
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.4	0.5	0.4	0.3				
비타민C(mg)	26.70	33.40	25.6	18.8	22.5	35.6				
칼슘(mg)	234.00	267.00	191.9	200.8	262.8	112.2				
철분(mg)	3.70	4.70	3.1	3.9	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 등에서 사용하는 배추/열갈이배추/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				07월 29일(월)	07월 30일(화)	07월 31일(수)				
				· 친환경잡곡밥 (5) · 두부김치국 (5.9) · 오징어콩나물 찌름(5.6.13.17.18) · 간장양념돼지 등심불고기 (5.6.10) · 고구마순볶음 · 깍두기(9) · 스위트플럼주 스	· 친환경백미밥 · 소고기무국 (13.16) · 고사리나물 · 돈육낙지볶음 (5.6.10.13.18) · 통살새우까스/ 타르소스 (1.2.5.6.9) · 배추김치(9) · 초코칩트위스 트(1.2.5.6)	· 친환경잡곡밥 (5) · 맑은감자국 · 새송이버추초 무침(5.6.13) · 비엔나야채볶 음 (2.5.6.10.15.16) · 수제떡갈비/소 스 (5.6.10.12.15.16. 18) · 배추김치(9) · 데르뜨과일젤 리(오렌지)				
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	7.9	736.7	794.6	832.4				
탄수화물(g)			53.0	112.0	95.1	101.8				
단백질(g)	19.32	19.32	18.5	40.5	38.3	29.0				
지방(g)			28.5	12.6	27.4	34.0				
비타민A(μ g RAE)	151.94	219.61	100.4	123.0	102.4	75.8				
티아민(mg)	0.31	0.37	1.2	0.4	0.8	2.3				
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.5	0.6	0.5	0.3				
비타민C(mg)	26.70	33.40	21.1	12.1	11.9	39.4				
칼슘(mg)	234.00	267.00	109.8	165.6	93.4	70.5				
철분(mg)	3.70	4.70	3.7	4.1	4.0	3.1				

* 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/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