

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량					4월 4일(월)	4월 5일(화)	4월 6일(수)	4월 7일(목)	4월 8일(금)	4월 9일(토)	4월 10일(일)
					· 친환경백미밥 · 얼큰김치국(9.13.18.) · 마파두부 (5.6.10.12.13.18.) · 맛살계란찜 (1.2.5.6.13.) · 깍두기(9.13.) · 초코칩스/우유 (2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 누룽지 · 양념깻잎지(13.18.) · 도토리묵야채무침 (5.6.) · 간장양념돼지등심불 고기(2.10.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 단호박죽 · 메추리알곤약조림 (1.5.6.13.) · 아끼소바볶음우동 (5.6.9.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 소프트치즈케이크 (1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 두부된장국(5.6.18.) · 오이부추무침 · 돈육오징어볶음 (10.17.) · 배추김치(9.13.) · 아몬드후레이크/우유 (2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 매크어묵국 (1.5.6.13.16.) · 감자채볶음(2.6.10.) · 로제소스함박스테이 크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16 .18.) · 배추김치(9.13.) · 에그마요샌드위치	· 친환경백미밥 · 순두부김치국 (5.9.13.18.) · 진미채조림 (5.6.13.17.) · 산적데리야끼조림 (1.2.5.6.10.13.15.16.18 .)	· 하트치즈연어까스/타 르소스(1.2.5.6.13.)
					· 친환경흑미밥 · 닭곰탕(15.) · 돈뽕김치찜 (9.10.13.18.) · 실곤약야채무침 (5.6.13.) · 쪽파무침 · 깍두기(9.13.) · 짜먹는워터젤리(포도) (1.2.5.6.)	· 친환경보리밥 · 얼갈이된장국(5.6.18.) · 세발나물초무침 · 비엔나야채볶음 (2.6.10.15.) · 숯불오리불고기 (5.6.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 새싹식목일케이크 (1.2.5.6.)	· 추가밥 · 잔치국수/양념장 (5.6.9.13.18.) · 간장무채장아찌 (5.6.8.9.18.) · 돈육김치전 (1.2.6.9.10.13.18.) · 땅콩달걀정 (1.2.4.5.6.12.13.15.16. 18.) · 깍두기(9.13.) · 마시는딸기요구르트 (2.)	· 친환경백미밥 · 매크콩나물국(5.) · 상추겉절이(5.6.13.) · 카레삼치구이 (2.5.6.13.16.) · 어니언떡갈비/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 벚꽃마카롱 (1.2.4.6.14.)	· 스팸마요덮밥 (1.2.5.6.10.13.18.) · 팽이버섯미소된장국 (5.6.18.) · 망고샐러드/오리엔탈 드레싱 (1.2.5.6.12.13.16.) · 새우콘브레드 (1.2.5.6.9.13.) · 배추김치(9.13.) · 레몬에이드	· 친환경백미밥 · 소고기배추국 (2.5.16.18.) · 시금치들깨무침 · 닭강த볶음(5.6.15.) · 콘소시지야채볶음 (2.5.6.10.15.16.) · 배추김치(9.13.)	
					· 친환경백미밥 · 아욱된장국(5.6.18.) · 연근조림(5.6.13.18.) · 뼈없는닭갈비(5.6.15.) · 수제야채튀김(5.6.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 새알만두달걀국 (1.5.6.10.13.16.18.) · 과일샐러드(1.5.12.) · 돈육찜스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 초코슈(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 참치김치찌개 (9.13.18.) · 간장순살양념찜닭 (5.6.8.13.15.) · 브로콜리숙회/초장 · 연두부카프레제 (2.5.12.13.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 청경채된장국(5.6.18.) · 무채유자초절임 (1.2.5.6.13.) · 버섯잡채 (5.6.8.13.18.) · 피자돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16 .18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 미니우동국(5.6.) · 얼갈이나물 · 매크달걀개야채볶음 (13.15.18.) · 녹두만두전(1.5.6.10.) · 배추김치(9.13.)		
식재료					원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루					국내산/국내산	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)	국내산(한우)/ 수입산(호주산)
돼지고기/가공품					국내산/국내산	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	국내산/국내산
오리고기/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
뱅창어/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
낙지/가공품					수입산(베트남)	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)	수입산(러시아)
고등어/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품					수입산(세네갈)	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	국내산/수입산
꽃게/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
두부/콩					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
다량어					원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산
아귀					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
꾸꾸미					수입산(베트남)	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
에너지(kcal)	730.47	730.47	8.4		717.8	784.3	828.7	731.5	898.3	781.2	
탄수화물(g)			52.4		103.0	91.5	128.2	75.8	121.6	70.4	
단백질(g)	19.32	19.32	19.1		45.0	33.6	39.6	39.6	31.3	48.3	
지방(g)			28.5		14.6	32.3	15.1	30.5	33.4	35.5	
비타민 A(R.E)	151.94	219.61	202.0		139.1	290.4	271.7	81.1	227.9	389.2	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.4		0.5	0.6	0.2	0.6	0.3	0.6	
리보플라빈 (mg)	0.34	0.41	0.5		0.4	0.4	0.9	0.3	0.6	0.5	
비타민 C(mg)	26.57	33.39	18.5		17.0	34.3	6.2	4.7	30.2	32.4	
칼슘(mg)	231.80	266.14	145.3		180.9	136.9	218.8	76.6	113.4	90.0	
철분(mg)	3.65	4.63	3.8		3.8	4.2	3.2	3.4	4.5	4.2	

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