

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량		7월 27일(월)	7월 28일(화)	7월 29일(수)	7월 30일(목)	7월 31일(금)		
		· 친환경잡곡밥(5.) · 미역들깨국 · 고추장어묵볶음 (1.5.6.13.16.) · 돈육주꾸미볶음(10.) · 배추김치(9.13.) · 계란샐러드샌드위치 (1.2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 아몬드후레이크/우유 (2.5.6.13.) · 누룽지 · 팝콘치킨샐러드 (1.2.5.6.13.15.16.) · 오리불고기(5.13.) · 오징어떡볶음(13.17.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 물만두달걀국 (1.5.6.10.16.18.) · 연근흑임자소스무침 (1.5.6.13.18.) · 간장순살양념찜닭 (5.8.15.) · 밥에싸먹는햄(2.6.10.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 콘플레이크/우유 (2.5.6.13.) · 얼큰순두부국(5.) · 돈육당면볶음 (5.6.8.10.13.18.) · 깻잎달걀말이(1.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 맑은감자국 · 생선까스/타르소스 (1.2.5.6.13.18.) · 매크롬당콩그릴구이 (13.15.) · 배추김치(9.13.) · 치즈머핀(1.2.5.6.13.)		
		· 추가밥 · 유부우동(5.6.) · 고무마생크림샐러드 (1.2.5.13.) · 순살파닭/오리엔탈스 스(1.2.5.6.12.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 떡먹는요구르트(블루 베리)(2.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 배추된장국(5.6.18.) · 상추겉절이(5.6.13.) · 오리불고기(5.13.) · 카라갈치구이 (2.5.6.13.16.) · 깻두기(9.13.) · 라이스초코샌드(2.5.)	· 친환경현미밥 · 돈육김치찌개 (9.10.13.18.) · 간장깻잎지(13.18.) · 달걀햄볶음(1.2.6.10.) · 버섯잡채 (5.6.8.13.18.) · 깻두기(9.13.) · 크림치즈찰떡(6.)	· 친환경백미밥 · 곤약어묵국 (1.5.6.13.16.) · 미트볼케첩조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16. 18.) · 매크롬달걀야채볶음 (13.15.18.) · 야채김(13.) · 배추김치(9.13.) · 비스킷슈(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 떡만두국 (1.5.6.10.16.18.) · 파리고추알어묵볶음 (1.5.6.13.16.) · 양배추쌈/쌈장 (5.6.16.18.) · 돈육낙지볶음(10.) · 배추김치(9.13.) · 메이플피칸파이 (1.2.5.6.13.14.)		
		· 친환경백미밥 · 두부김치국 (5.9.13.18.) · 간장양념돼지등심볼 고기(2.10.13.18.) · 어묵볶음 (1.2.5.6.13.16.) · 단호박튀김 (1.5.6.10.16.) · 깻두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 돈등뼈김치감자탕 (9.10.13.18.) · 새송이부추초무침 · 비엔나야채볶음 (2.6.10.15.) · 단양마늘떡갈비/케첩 (1.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 시금치된장국(5.6.18.) · 시래기나물 (5.6.13.18.) · 돈육야채볶음(5.6.10.) · 코코넛새우까스/타르 소스 (1.2.5.6.9.13.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 후리카케볶음밥 (1.5.9.13.16.) · 포테이토크림스프 (2.5.6.13.16.) · 토마토스파게티 (1.2.5.6.12.13.18.) · 만두탕수/소스 (1.5.6.10.12.13.15.16.1 8.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 무채된장국(5.6.18.) · 숙주나물 (2.5.6.13.16.) · 단호박달볶음(15.) · 행전/케첩 (1.2.6.10.12.13.) · 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						
주꾸미	수입산(베트남)						
비고							

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	783.50	783.50	4.8	962.8	866.3	728.7	760.5	785.7	
탄수화물(g)			54.7	121.5	101.0	114.7	89.4	120.4	
단백질(g)	19.76	19.76	19.3	36.6	40.7	38.5	36.7	41.1	
지방(g)			26.0	33.9	33.5	12.5	20.3	15.5	
비타민 A(R.E)	165.83	232.82	152.0	91.7	78.6	320.8	198.5	70.5	
티아민(mg)	0.27	0.35	0.4	0.3	0.5	0.5	0.3	0.6	
리보플라빈 (mg)	0.34	0.40	0.5	0.2	0.5	0.9	0.3	0.4	
비타민 C(mg)	25.00	33.40	12.2	8.5	9.5	9.6	15.0	18.2	
칼슘(mg)	246.13	295.44	119.0	114.8	125.0	159.6	91.6	103.8	
철분(mg)	3.98	5.35	4.1	3.6	5.0	4.6	2.8	4.7	

\* 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