

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량				12월 1일(수)	12월 2일(목)	12월 3일(금)	12월 4일(토)	12월 5일(일)
				· 친환경백미밥 · 연두부말은국(5.) · 돈육야채볶음(5.6.10.) · 야채계란말이(1.) · 배추김치(9.13.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 메추리알장조림(1.5.6.13.) · 무말랭이무침(13.18.) · 매콤달콤그릴구이(13.15.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경감곡밥(5.) · 소고기미역국(16.) · 연근조림(5.6.13.18.) · 오리훈제콩나물볶음(5.13.) · 불고기치즈브레드(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 복어무국(13.) · 간장어묵조림(1.5.6.13.16.) · 우라썬쌀함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 월미니(2.)	
				· 바베큐야채철판볶음밥(5.6.10.13.18.) · 유부우동장국(1.2.5.6.9.13.16.) · 오이무침(5.6.) · 달고치/양념소스(5.6.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 트로피칼에이드	· 친환경흑미밥 · 청경채된장국(5.6.18.) · 배추무침 · 감자채볶음(2.6.10.) · 돼지훈제그라탕(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 깍두기(9.13.) · 모듬컵과일	· 참치마요구운주먹밥(1.2.5.6.10.) · 메밀온소바(3.5.6.13.) · 꼬들단무지무침 · 파채탕수육(1.5.6.10.12.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 요구르트(2.)	· 친환경백미밥 · 달걀떡국(1.) · 안동찜닭(5.6.8.13.15.) · 사과샐러드(1.5.11.13.) · 애호박새우젓볶음(9.13.) · 배추김치(9.13.)	
				· 친환경감곡밥(5.) · 어묵무국(1.5.6.13.16.) · 떡갈비굴소스조림(1.2.5.6.10.13.16.18.) · 돈육잡채(5.6.8.10.13.18.) · 김부각(5.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 맑은홍합국(13.18.) · 골뱅이무침/소면(1.5.6.13.18.) · 치즈치킨까스/머스터드(1.5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 키위배플리토(5.13.)	· 친환경백미밥 · 삼색수제비국(1.5.6.) · 새송이부추조무침 · 돈육당면볶음(5.6.8.10.13.18.) · 소시지브로콜리볶음(2.5.6.10.15.18.) · 배추김치(9.13.)		
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루				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)
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
뱅창어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
낙지/가공품				수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)
명태/가공품				수입산(러시아)	수입산(러시아)	수입산(러시아)	수입산(러시아)	수입산(러시아)
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품				수입산(세네갈)	수입산(세네갈)	수입산(세네갈)	수입산(세네갈)	수입산(세네갈)
오징어/가공품				국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
두부/콩				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
다량어				원양산	원양산	원양산	원양산	원양산
아귀				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
쭈꾸미				수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	3.2		690.0	813.8	735.4	710.9
탄수화물(g)			59.3		99.0	85.6	129.0	104.5
단백질(g)	19.32	19.32	16.0		30.9	34.7	25.7	34.6
지방(g)			24.8		18.6	35.2	14.9	18.2
비타민 A(R.E)	151.78	219.41	163.4		109.0	159.2	231.8	187.6
티아민(mg)	0.31	0.37	0.7		0.5	0.8	0.5	0.4
리보플라빈(mg)	0.35	0.40	0.6		0.3	0.6	0.7	0.5
비타민 C(mg)	26.57	33.40	21.1		36.9	12.0	25.5	9.8
칼슘(mg)	231.97	266.21	214.7		90.2	273.8	421.0	67.1
철분(mg)	3.65	4.63	7.2		10.7	2.8	7.8	2.6

* 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