

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량	8월 23일(월)	8월 24일(화)	8월 25일(수)	8월 26일(목)	8월 27일(금)	8월 28일(토)	8월 29일(일)					
	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 마파두부 (5.6.10.12.13.18.) · 불닭스테이크/고구마 무스 (1.2.5.6.11.12.13.15.16 .18.) · 배추김치(9.13.) · 방울토마토(12.)	· 친환경백미밥 · 무채들깨국(5.6.18.) · 떡갈비파인조림 (2.5.6.10.13.15.16.18.) · 깻잎달걀말이(1.) · 배추김치(9.13.) · 초코칩스/우유 (2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 표고미역국(13.) · 양념깻잎(13.18.) · 돈육청정채굴소스부 음(5.6.9.10.12.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 플라워파이/슈가파우 더(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 매편어묵국 (1.5.6.13.16.) · 고구마순무침 · 치즈그릴비엔나볶음 (1.2.6.10.15.) · 바삭한치킨너겟/머스 타드 (1.2.5.6.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 콩비지찌개 (5.9.10.13.18.) · 돈등뼈감자찜(5.6.10.) (1.5.6.13.16.) · 취나물무침 · 배추김치(9.13.) · 프렌치버터토스트 (1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 얼큰북어국(13.) · 파리고추알어묵볶음 (1.5.6.13.16.) · 춘천식당갈비(5.6.15.) · 배추김치(9.13.) · 아몬드후레이크/우유 (2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 건새우아육국 (5.6.9.13.18.) · 부추겉절이(5.6.) · 풀면야채무침(5.6.) · 로제소스함박스테이 크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16 .18.) · 배추김치(9.13.) · 유닝(2.)	· 친환경수수밥 · 달걀육개장 (1.2.5.6.13.16.18.) · 연두부/양념장(5.) · 달야채볶음(5.6.15.) · 새송이버섯볶음 · 배추김치(9.13.) · 수제에그타르트 (1.2.5.6.13.)	· 추가밥 · 해물짬뽕면 (1.5.6.9.13.17.18.) · 단무지무침 · 등심탕수육/소스 (1.5.6.10.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 콜레도르아이스크림 (1.2.5.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 부대찌개 (2.6.9.10.13.18.) · 양배추쌈/쌈장 (5.6.16.18.) · 돈육야채볶음(5.6.10.) · 카레갈치구이 (2.5.6.13.16.) · 깍두기(9.13.) · 수제자몽에이드 (5.13.)	· 참치김치볶음밥/김가 루(5.9.13.18.) · 시금치된장국(5.6.18.) · 사과샐러드 (1.5.11.13.) · 매크카르보떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 계란후라이(1.) · 깍두기(9.13.) · 스위트플럼주스 (5.13.)	· 친환경백미밥 · 순두부찌개(5.9.13.) · 건파래쪽파무침 · 돈육겉절이(10.) · 카레삼치구이 (2.5.6.13.16.) · 깍두기(9.13.)
	· 친환경백미밥 · 돼지고기짜글이찌개 (5.9.10.13.18.) · 깻순나물 · 오리흔계속주볶음 (5.6.9.12.13.17.18.) · 메밀김치전병 (2.3.5.6.16.18.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 돈등뼈시래기감자탕 (9.10.13.18.) · 돈육잡채 (5.6.8.10.13.18.) · 마늘쫄면치볶음 (5.6.13.18.) · 체다치즈쫄쫄함박/소 스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16	· 친환경백미밥 · 맑은콩나물국(5.) · 야채계란찜(1.2.) · 열무된장무침 · 순살불닭볶음우동 (5.6.9.13.15.17.18.) · 배추김치(9.13.)	· 하이라이스 (1.2.5.6.10.12.13.16.) · 팥이버섯미소된장국 (5.6.18.) · 치커리사과무침 · 오징어/계첩 (1.5.6.12.17.) · 매크담다리구이 (1.5.13.15.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 소고기배추국 (2.5.16.18.) · 낙지야채볶음/소면 (1.5.6.13.17.) · 다시마부각 · 오곡치킨까스/머스터 드(1.5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.)							
	· 친환경백미밥 · 돼지고기짜글이찌개 (5.9.10.13.18.) · 깻순나물 · 오리흔계속주볶음 (5.6.9.12.13.17.18.) · 메밀김치전병 (2.3.5.6.16.18.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 돈등뼈시래기감자탕 (9.10.13.18.) · 돈육잡채 (5.6.8.10.13.18.) · 마늘쫄면치볶음 (5.6.13.18.) · 체다치즈쫄쫄함박/소 스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16	· 친환경백미밥 · 맑은콩나물국(5.) · 야채계란찜(1.2.) · 열무된장무침 · 순살불닭볶음우동 (5.6.9.13.15.17.18.) · 배추김치(9.13.)	· 하이라이스 (1.2.5.6.10.12.13.16.) · 팥이버섯미소된장국 (5.6.18.) · 치커리사과무침 · 오징어/계첩 (1.5.6.12.17.) · 매크담다리구이 (1.5.13.15.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 소고기배추국 (2.5.16.18.) · 낙지야채볶음/소면 (1.5.6.13.17.) · 다시마부각 · 오곡치킨까스/머스터 드(1.5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.)							
· 친환경백미밥 · 돼지고기짜글이찌개 (5.9.10.13.18.) · 깻순나물 · 오리흔계속주볶음 (5.6.9.12.13.17.18.) · 메밀김치전병 (2.3.5.6.16.18.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 돈등뼈시래기감자탕 (9.10.13.18.) · 돈육잡채 (5.6.8.10.13.18.) · 마늘쫄면치볶음 (5.6.13.18.) · 체다치즈쫄쫄함박/소 스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16	· 친환경백미밥 · 맑은콩나물국(5.) · 야채계란찜(1.2.) · 열무된장무침 · 순살불닭볶음우동 (5.6.9.13.15.17.18.) · 배추김치(9.13.)	· 하이라이스 (1.2.5.6.10.12.13.16.) · 팥이버섯미소된장국 (5.6.18.) · 치커리사과무침 · 오징어/계첩 (1.5.6.12.17.) · 매크담다리구이 (1.5.13.15.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 소고기배추국 (2.5.16.18.) · 낙지야채볶음/소면 (1.5.6.13.17.) · 다시마부각 · 오곡치킨까스/머스터 드(1.5.6.13.15.18.) · 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						
쭈꾸미	수입산(베트남)						
비고							

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	8.6	780.4	798.2	780.9	778.4	828.3	791.9
탄수화물(g)			59.8	130.3	96.4	88.8	110.2	141.9	87.8
단백질(g)	19.32	19.32	19.9	29.1	43.9	29.0	55.6	31.2	55.1
지방(g)			20.3	15.6	28.8	11.4	14.3	15.7	14.4
비타민 A(R.E)	151.78	219.41	211.0	254.9	174.7	61.4	111.6	452.5	90.4
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.6	0.6	0.5	1.0	0.4	0.8
리보플라빈(mg)	0.35	0.40	0.6	0.5	0.5	0.4	0.7	0.7	0.7
비타민 C(mg)	26.57	33.40	21.6	19.4	8.9	23.3	21.1	35.1	8.9
칼슘(mg)	231.97	266.21	189.6	218.5	90.7	349.3	122.8	166.8	105.4
철분(mg)	3.65	4.63	5.7	4.4	4.0	10.0	3.4	6.7	4.4

* 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