

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량				6월 20일(월)	6월 21일(화)	6월 22일(수)	6월 23일(목)	6월 24일(금)	6월 25일(토)	6월 26일(일)
				· 친환경백미밥 · 순두부찌개(5.6.9.13.) · 감자계란샐러드(1.5.13.) · 돈육오징어볶음(10.17.) · 배추김치(9.13.) · 프렌치버터토스트(1.2.5.6.13.)	· 닭야채죽(15.) · 배추김치(9.13.) · 떡먹는콜레이크(1.2.5.6.13.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.) · 블랙사파이어포도	· 친환경백미밥 · 얼큰감자국(13.) · 오리불고기(5.6.) · 맛김(13.) · 배추김치(9.13.) · 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 호박된장국(5.6.18.) · 갯순나물 · 닭살떡볶음(15.) · 두부담은찰도그를(1.2.5.6.12.13.15.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경감곡밥(5.) · 누룽지 · 돈육메추리알장조림(1.10.13.) · 단밤올란떡갈비(5.6.11.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 초코에너지바(2.5.)	· 친환경백미밥 · 두부된장국(5.6.18.) · 우영조림(5.6.) · 코코넛새우까스/타르소스(1.2.5.6.9.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 베리베리스트로베리우유(2.)	
				· 친환경잡곡밥(5.) · 돼지고기된장찌개(5.6.9.10.16.18.) · 크림소스미트볼(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 배추무침 · 뽕없는달걀비(5.6.15.) · 깍두기(9.13.) · 우유미숫가루(2.5.)	· 친환경보리밥 · 건새우미역국(9.13.) · 계란장조림(1.5.6.13.) · 아삭이교추된장무침 · 돈육떡볶음(5.6.10.) · 배추김치(9.13.) · 끼리스틱치즈케이크(1.2.5.6.13.)	· 햄김치볶음밥/김가루(2.5.6.9.10.13.18.) · 시금치된장국(5.6.18.) · 부들어묵볶음(1.5.6.13.16.) · 채달치즈강정(5.6.15.) · 깍두기(9.13.) · 모듬컵과일	· 친환경흑미밥 · 모듬버섯무국 · 간장순사태감자찜(5.6.10.13.) · 도라지초무침(5.6.) · 해물파전(1.6.9.13.17.) · 배추김치(9.13.) · 얼려먹는양고요고(2.)	· 짜장라이스(5.6.10.13.16.) · 쪽파달걀국(1.) · 단무지무침 · 통살꿔바로우/소스(1.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 떡먹는요구르트(딸기)(2.)	· 친환경백미밥 · 김치어묵국(1.5.6.9.13.16.18.) · 콩나물무침(5.) · 단호박달볶음(15.) · 등그랑명전(1.2.5.6.10.12.15.16.) · 깍두기(9.13.)	
				· 친환경백미밥 · 소고기무국(2.5.16.18.) · 연근조림(5.6.13.18.) · 졸면야채무침(5.6.) · 통살치킨까스/양념소스(1.5.6.12.13.15.18.) · 깍두기(9.13.)	· 김가루밥(13.) · 유부장국(1.2.5.6.9.13.16.) · 매콤떡볶이(1.2.5.6.12.13.16.) · 순대야채볶음(6.10.) · 김말이튀김(1.5.6.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 돈동백시래기감자탕(9.10.13.18.) · 쪽파무침 · 수제소시지볶음(2.5.6.10.15.18.) · 카레갈치구이(2.5.6.13.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 얼갈이된장국(5.6.18.) · 감자채맛살볶음(18.) · 버섯잡채(5.6.8.13.18.) · 치킨텐더포띠아를(1.2.5.6.10.12.13.15.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 김치콩나물국(5.9.13.18.) · 치커리무생채(13.) · 돈육낙지볶음(10.) · 행진/케첩(1.2.6.10.12.13.) · 깍두기(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
뱅장어/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
쭈꾸미				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	7.7	823.3	726.0	712.6	835.4	834.5	712.2	
탄수화물(g)			57.3	123.2	106.0	85.5	131.8	123.4	88.6	
단백질(g)	19.32	19.32	20.1	44.4	44.8	41.3	37.4	31.6	46.6	
지방(g)			22.6	19.8	14.5	24.3	18.5	22.7	19.5	
비타민 A(R.E)	151.94	219.61	209.6	226.3	137.6	366.6	149.5	167.8	437.4	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.5	0.6	0.5	0.6	0.5	0.5	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.6	0.7	0.4	0.8	0.7	0.5	
비타민 C(mg)	26.57	33.39	20.6	24.3	25.7	18.8	8.5	25.7	13.2	
칼슘(mg)	234.00	267.00	192.3	224.0	68.3	96.8	78.6	493.8	102.9	
철분(mg)	3.65	4.63	3.5	3.6	3.2	4.2	3.5	2.8	4.3	

* 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