

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량					8월 24일(월)	8월 25일(화)	8월 26일(수)	8월 27일(목)	8월 28일(금)	8월 29일(토)	8월 30일(일)
					· 친환경백미밥 · 소고기야채죽(16.) · 동그랑땡전 (1.2.5.6.10.12.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 아몬드파이 (1.2.5.6.13.) · 두부담은찰도그를 (1.2.5.6.12.13.15.18.)	· 친환경백미밥 · 초코칩스/우유 (2.5.6.13.) · 무채들깨국(5.6.18.) · 떡갈비파인조림 (2.5.6.10.13.15.16.18.) · 깻잎달걀말이(1.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 콘푸레이크/우유 (2.5.6.13.) · 건새우미역국(9.13.) · 양념깻잎지(13.18.) · 돈육당면볶음 (5.6.8.10.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 매편어묵국 (1.5.6.13.16.) · 고구마순무침 · 핫그릴비엔나 (2.6.10.15.) · 콘치즈구이(1.2.5.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 돈등뼈감자찜(5.6.10.) · 무말랭이무침(13.18.) · 박삭한치킨너겟/머스 타드 (1.2.5.6.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 아몬드후레이크/우유 (2.5.6.13.) · 조랭이떡국(1.) · 돼지갈비김치찜 (5.6.9.10.13.18.) · 멸치땅콩볶음 (4.5.6.13.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 부추계란국(1.) · 두부양념조림(5.6.13.) · 무말랭이무침(13.18.) · 매콤달걀개구이 (13.15.) · 배추김치(9.13.)
					· 친환경잡곡밥(5.) · 도토리묵오이냉국 (3.5.) · 돈사태감자찜 (5.6.10.) · 부추겉절이(5.6.) · 풀면야채무침(5.6.) · 배추김치(9.13.) · 콜피스(복숭아)(2.)	· 팥이버섯미소된장국 (5.6.18.) · 눈꽃치즈미트스파게 티(1.2.5.6.10.12.13.18.) · 오이피클(13.) · 고구마순살판달토까 스/소스 (1.2.5.6.10.11.12.13.16 .18.) · 배추김치(9.13.) · 뿌띠첼젤리(복숭 아)(2.5.11.13.)	· 친환경수수밥 · 부대찌개 (2.6.9.10.13.18.) · 연두부/양념장(5.) · 달야채볶음(5.6.15.) · 새송이버섯볶음 · 배추김치(9.13.) · 찹쌀팔도너츠 (1.2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 복어무국(13.) · 양배추쌈/쌈장 (5.6.16.18.) · 돈육야채볶음(5.6.10.) · 카레갈치구이 (2.5.6.13.16.) · 깍두기(9.13.) · 수제자몽에이드 (5.13.)	· 갓김치볶음밥/김가루 (5.9.13.18.) · 시금치된장국(5.6.18.) · 계란장조림(1.5.6.13.) · 아몬드꿀단호박찜 (13.) · 깍두기(9.13.) · 부드러운호도/케첩 (1.2.5.6.10.12.13.16.)	· 친환경수수밥 · 무채들깨국(5.6.18.) · 돈육청경채볶음 (5.6.9.10.12.17.18.) · 크랩하트까스/케첩 (1.2.5.6.8.10.12.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 요거타임(포도)(2.)	· 친환경백미밥 · 근대된장국(5.6.18.) · 묵은지담뽕 (9.13.15.18.) · 꽃맛살샐러드 (1.5.13.18.) · 느타리버섯들깨볶음 · 깍두기(9.13.)
					· 친환경백미밥 · 바지락두부국 (5.13.18.) · 삼치감자조림(5.6.) · 깻순나물 · 오리훈제숙주무침 (5.6.9.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 돈등뼈시래기감자탕 (9.10.13.18.) · 돈육잡채(5.8.10.) · 마늘쫀뽕미치볶음 (5.6.13.18.) · 불닭스테이크/고구마 무스 (1.2.5.6.11.12.13.15.16 .18.)	· 친환경백미밥 · 매편콩나물국(5.) · 야채계란찜(1.2.) · 해물볶음우동 (5.6.9.13.17.18.) · 크로크루수샌드위치 (1.2.5.6.10.13.16.) · 배추김치(9.13.)	· 하이라이스 (1.2.5.6.10.12.13.16.) · 미역된장국(5.6.13.) · 치커리사과무침 · 오징어링/케첩 (1.5.6.12.17.) · 배추김치(9.13.) · 드링킹요구르트(사 과)(2.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 순두부찌개(5.9.13.) · 낙지야채볶음/소면 (1.5.6.13.17.) · 크림소스떡갈비 (1.2.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 파인애플주스(5.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 호박된장국(5.6.18.) · 콩나물무침(5.) · 오리야채볶음(5.6.) · 고등어구이(5.6.7.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 얼큰김치국(9.13.18.) · 도토리묵/양념장(5.) · 새우동그랑땡/케첩 (1.5.6.9.10.12.13.16.18) · 연양식만달볼고기/소 스(1.5.6.12.13.15.16.) · 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)	783.50	783.50	1.0		746.7	819.9	805.6	774.0	808.4	848.7	717.8
탄수화물(g)			51.3		71.4	104.2	114.0	104.4	109.9	91.2	100.8
단백질(g)	19.76	19.76	21.0		43.9	54.6	42.3	22.3	43.2	43.4	29.1
지방(g)			27.7		32.1	21.1	20.0	25.1	22.6	36.2	21.1
비타민 A(R.E)	165.83	232.82	241.3		283.3	432.0	242.4	193.9	55.1	172.5	51.0
티아민(mg)	0.27	0.35	0.5		0.5	0.4	0.4	0.2	0.8	0.7	0.6
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.5		0.6	0.5	0.8	0.4	0.3	0.7	2.8
비타민 C(mg)	25.00	33.40	22.5		43.5	24.3	8.4	14.0	22.1	20.6	4.7
칼슘(mg)	246.13	295.44	245.7		190.0	257.7	386.9	261.5	132.5	116.5	90.0
철분(mg)	3.98	5.35	4.6		6.9	5.5	3.4	1.7	5.5	5.3	5.0

* 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) ⑳갓