학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

	5월 16일(월)	5월 17일(화)	5월 18일(수)	5월 19일(목)	5월 20일(금)	5월 21일(토)	5월 22일(일)
주간 학교급식 영양량	、친환경백미밥 、맑은감자국 、산적데리야끼조림 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 、건고구마순볶음 、크런치생선까스/콘드레싱(1.2.5.6.) 、배추김치(9.13.)	、참치야채죽 (5.13.16.18.) 、배추김치(9.13.) 、방울토마토(12.) 、고구마슈빅데니쉬 (1.2.5.6.10.) 、초코첵스/우유 (2.5.6.13.)	、친환경백미밥 、누룽지 、마늘쫑멸치조림 (5.6.13.18.) 、오리훈제굴소스볶음 (5.6.9.12.13.17.18.) 、배추김치(9.13.) 、모닝시리얼우유(2.5.)	、친환경백미밥 、크림스프 (2.5.6.13.16.) 、스크램블에그(1.) 、허브칼집소세지/케첩 (2.6.10.12.13.) 、배추김치(9.13.) 、미니버터식빵/딸기잼 (1.2.5.6.13.)	、친환경잡곡밥(5.) 、두부된장국(5.6.18.) 、쭈꾸미야채볶음/소면 (1.5.6.13.) 、콘치즈구이(1.2.5.13.) 、배추김치(9.13.) 、사과잼시리얼토스트 (2.5.6.13.)	、친환경잡곡밥(5.) 、닭미역국(15.) 、근대나물 、오징어떡볶음(13.17.) 、깻잎동그랑땡/케첩 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 、배추김치(9.13.)	
	、곤드레나물밥/양념장 (13.) 、청경채된장국(5.6.18.) 、계란장조림(1.5.6.13.) 、돈육야채볶음(5.6.10.) 、에코들기름김 、배추김치(9.13.) 、메이플피칸파이 (1.2.5.6.13.14.)	、친환경잡곡밥(5.) 、모둠버섯무국 、마파두부 (5.6.10.12.13.18.) 、참나물된장무침 、숯불오리불고기 (5.6.12.13.) 、배추김치(9.13.) 、끼리블루베리크림치즈찰떡(2.6.)	、나시고랭볶음밥 (1.5.6.9.12.13.16.18.) 、팽이버섯미소된장국 (5.6.18.) 、오이무침(5.6.) 、과일요거트샐러드 (1.2.5.12.) 、데리야끼닭봉구이 (5.6.13.15.) 、배추김치(9.13.) 、얼라이브(망고)(13.)	、추가밥 、해물짬뽕면 (1.5.6.9.13.17.18.) 、단무지무침 、맛쵸킹탕수육 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 、배추김치(9.13.) 、엔요요구르트(2.)	、친환경현미밥 、돈육김치찌개 (9.10.13.18.) 、상추겉절이(5.6.13.) 、어묵잡채 (1.5.6.8.13.16.18.) 、오곡치킨까스/머스터드(1.5.6.13.15.18.) 、열무김치(9.13.) 、청키초코슈프림쿠키 (1.2.4.5.6.13.)	、친환경백미밥 、떡만두국 (1.5.6.10.16.18.) 、매콤닭날개야채볶음 (13.15.18.) 、어묵피망볶음 (1.5.6.13.16.) 、파래김자반 、배추김치(9.13.)	
	、친환경백미밥 、김치수제비 (5.6.9.13.18.) 、취나물무침 、파채납작군만두 (1.2.5.6.12.13.15.18.) 、로제소스함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)	、친환경백미밥 、콩나물계란국(1.5.) 、호박버섯볶음 、콘소시지야채볶음 (2.5.6.10.15.16.) 、돈육된장구이(5.6.10.) 、배추김치(9.13.)	、친환경백미밥 、부대찌개 (2.6.9.10.13.18.) 、양파부추겨자무침 (2.5.6.12.13.) 、치즈닭갈비(2.5.6.15.) 、하트파프리카연근전/케첩(1.5.6.12.) 、깍두기(9.13.)	、친환경백미밥 、시래기된장국 (5.6.13.18.) 、돈사태떡찜(5.6.10.) 、실곤약야채무침 (5.6.13.) 、미역줄기볶음(5.) 、배추김치(9.13.)	、친환경잡곡밥(5.) 、북어달걀국(1.13.) 、얼갈이나물 、닭감자볶음(5.6.15.) 、마늘햄구이/케첩 (6.10.12.13.) 、배추김치(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
뱀장어/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
다랑어	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	7.4	704.2	869.3	720.5	747.8	879.8	715.9	
탄수화물(g)			58.8	90.0	126.0	104.8	119.6	144.0	90.9	
단백질(g)	19.32	19.32	20.1	48.4	39.1	44.3	32.6	34.7	46.6	
지방(g)			21.1	18.8	25.2	17.0	13.3	18.9	18.7	
비타민 A(R.E)	151.94	219.61	226.0	397.2	257.7	239.5	65.6	169.8	213.3	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.7	0.8	0.5	0.4	0.6	1.0	0.5	
리보플라빈 (mg)	0.34	0.41	0.7	0.9	0.7	0.6	0.5	1.0	0.3	
비타민 C(mg)	26.57	33.39	23.5	18.2	24.0	31.1	28.9	15.4	12.1	
칼슘(mg)	231.80	266.14	213.1	189.8	144.5	135.3	463.3	132.6	121.7	
철분(mg)	3.65	4.63	7.0	5.0	7.2	4.8	11.1	7.1	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 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑲잣