

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량				8월 8일(월)	8월 9일(화)	8월 10일(수)	8월 11일(목)	8월 12일(금)	8월 13일(토)
				· 친환경백미밥 · 누룽지 · 매추리알어묵조림 (1.5.6.13.16.) · 오리훈제부추볶음 (5.6.9.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 메이플카네파이 (1.2.5.6.13.14.)	· 친환경백미밥 · 청경채된장국(5.6.18.) · 간장깻잎(13.18.) · 매콤돈육버섯볶음 (5.6.10.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 딸기크림롤케이크 (1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 닭미역국(15.) · 감자채볶음 · 피자돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 딸기우유(2.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 소고기떡국(1.16.) · 찰국미야채볶음/소면 (1.5.6.13.) · 갈릭크렌치생선까스/타르소스 (1.2.5.6.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 초코칩스/우유 (2.5.6.13.)		
				· 친환경백미밥 · 맑은콩나물국(5.) · 토마토달걀샐러드 (1.2.5.6.12.13.) · 돈육떡볶음 (5.6.10.13.18.) · 고구마맛탕(2.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 찢어먹는스트링치즈 (2.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 왕만두달걀국 (1.5.6.10.13.16.18.) · 실곤약야채무침 (5.6.13.) · 건취나물볶음 · 파채탕수육 (1.5.6.10.12.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 레드자몽에이드	· 스펀마요덮밥 (1.2.5.6.10.13.18.) · 팽이버섯된장국 (5.6.18.) · 양배추샐러드 (1.5.11.12.13.) · 달콤매콤닭꼬치 (5.6.15.) · 배추김치(9.13.) · 마시는딸기요구르트 (2.)			
				· 친환경백미밥 · 햄두부찌개 (2.5.6.9.10.13.15.16.18.) · 청포묵/양념장 (5.6.13.) · 고등어카레구이 (2.5.6.7.13.16.) · 정통함박스테이크/소스	· 친환경잡곡밥(5.) · 얼큰북어국(13.) · 비엔나야채볶음 (2.6.10.15.) · 수제치킨까스/어린이 소스(1.2.5.6.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 초코볼도너츠 (1.2.5.6.13.)	· 불고기매추떡볶이 (1.5.6.10.13.18.) · 어묵우국 (1.5.6.13.16.) · 찰순대찜+깨소금 (6.10.) · 눈꽃치즈떡볶이 (1.2.5.6.13.16.) · 김말이튀김 (1.5.6.16.18.)			
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루				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)
돼지고기/가공품				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
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
뱅창어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
낙지/가공품				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)
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품				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
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
두부/콩				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
다량어				원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산
아귀				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
쭈꾸미				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
에너지(kcal)	730.47	730.47	8.3	744.2	789.0	840.9	705.6		
탄수화물(g)			60.0	129.5	139.5	97.5	108.4		
단백질(g)	19.32	19.32	15.6	37.5	23.9	33.7	40.5		
지방(g)			24.4	15.0	15.1	36.2	14.3		
비타민 A(R.E)	151.94	219.61	180.3	247.0	124.9	169.1	178.3		
티아민(mg)	0.31	0.37	0.4	0.6	0.3	0.4	0.8		
리보플라빈 (mg)	0.34	0.41	0.7	0.8	0.3	1.0	0.6		
비타민 C(mg)	26.57	33.39	21.6	18.5	18.3	28.1	22.4		
칼슘(mg)	234.00	267.00	266.5	195.0	386.1	218.5	106.3		
철분(mg)	3.65	4.63	4.7	3.3	2.0	8.9	4.5		

* 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 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함)
※이 표는