

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서명여자고등학교

				10월 16일(월)	10월 17일(화)	10월 18일(수)	10월 19일(목)	10월 20일(금)	10월 21일(토)	10월 22일(일)
<b>주간 학교급식 영양량</b>				· 친환경백미밥 · 소고기배추국(5.6.16) · 떡갈비파인조림(5.6.10.13.15.16.18) · 리코타치즈샐러드(2.12.13) · 배추김치(9) · 소금빵/버터(1.2.5.6)	· 친환경감곡밥(5) · 어묵무국(1.5.6) · 양념깎이찌 · 돈육표고야채볶음(5.6.10.13.18) · 밥에싸여늘햄(1.2.5.6.10.15.16) · 배추김치(9)	· 소고기야채죽(16) · 배추김치(9) · 그릭요거트/블루베리잼(2.13) · 방울토마토(12) · 한라봉통케이크(1.2.5.6)	· 친환경감곡밥(5) · 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.16) · 카레두부조림(2.5.6.10.12.13.16.18) · 오리훈제부추볶음(5.6.13.18) · 깍두기(9) · 초코칩스/우유(2.5.6)	· 친환경백미밥 · 농고기 · 간장양념돼지등심고기(5.6.10.18) · 갈릭크림치생선까스/타르소스(1.2.5.6) · 배추김치(9) · 딸기우유(2)		
				· 친환경갈수록쌀밥 · 소고기미역국(5.6.16) · 달걀장조림(1.5.6.13) · 배추우침 · 돈육야채볶음(5.6.10.13) · 파김치(9) · 달콤마롱케이크(1.2.5.6)	· 친환경차수수밥 · 참치김치찌개(5.6.9.13.16.18) · 마파두부(5.6.10.18) · 간장순살양념찜닭(5.6.13.15.18) · 건파래쪽파우침(5.6) · 깍두기(9) · 수제주완라봉타르트(1.5.6.13)	· 베이컨갈릭볶음밥(1.5.6.10.13) · 미역미소된장국(5.6) · 구운버섯샐러드(12) · 바사삭나초치킨너겟(1.2.5.6.8.12.15) · 배추김치(9) · 깍두기(9) · 풍바나나우유(2)	· 친환경홍미밥 · 바지락수제비국(5.6.8.18) · 돼지갈비김치찜(9.10) · 시래기나물(5.6.13) · 마라만두/탕수소스(1.5.6.10.12.13.15.16.18) · 깍두기(9) · 굴	· 버섯베이컨크림파스타(1.2.5.6.10) · 옥수수스프(2.5.6.13.16) · 오이피클 · 눈꽃치즈마토샐러드(1.2.5.6.12) · 돈마호크카츠/바베큐소스(5.6.10.12.13.16) · 배추김치(9) · 모듬컵과일		
				· 친환경감곡밥(5) · 맑은콩나물국(5) · 비빔야채만두(1.5.6.10.13.15.16.18) · 참나물된장우침(5.6.13) · 오징어떡볶음(5.6.13.17.18) · 배추김치(9) · 켈리블리(사인머스켓)	· 친환경백미밥 · 견세우시김치국(5.6.9) · 미트볼떡데리아끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16) · 열우나물(5.6.13.15) · 순살볼떡볶음우동(5.6.13.15) · 배추김치(9) · 델몬트오렌지(13)	· 친환경감곡밥(5) · 오징어우국(17) · 돈통백감자찜(5.6.10.13) · 단호박샐러드(1.5.13) · 카레갈치구이(2.5.6.12.13.16.18) · 배추김치(9) · 크림초코라떼(2.13)	· 친환경백미밥 · 열무된장국(5.6) · 청포묵김가루우침(5.6.13) · 눈꽃치즈달걀비(2.5.6.13.15.18) · 수제야채튀김(5.6) · 배추김치(9) · 쿠키엔크림아이스슈(1.2.5.6)	· 친환경감곡밥(5) · 복어달걀국(1) · 고등어김치조림(5.6.7.9.13) · 돈사태떡볶(5.6.10.13.18) · 건취나물볶음(5.6.13) · 깍두기(9)		
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지		
1) 쌀	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
2) 배추	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
3) 고춧가루	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
4) 콩/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/호주산		
돼지고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
달고기/가공품	국내산/국내산	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	국내산/국내산		
양고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
넙치/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
조피볼락/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
참돔/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
미꾸라지/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
뱅장어/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
낙지/가공품	베트남	베트남	베트남	베트남	베트남	베트남	베트남	베트남		
5)명태/가공품	러시아	러시아	러시아	러시아	러시아	러시아	러시아	러시아		
고등어/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
갈치/가공품	세네갈	세네갈	세네갈	세네갈	세네갈	세네갈	세네갈	세네갈		
오징어/가공품	국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산		
꽃게/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
참조기/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
다랑어/가공품	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산		
아귀/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
주꾸미/가공품	베트남	베트남	베트남	베트남	베트남	베트남	베트남	베트남		
가리비/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
우렁쉥이/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
전복/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
방어/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
부세/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
<b>영양소</b>	<b>평균 필요량</b>	<b>권장 섭취량</b>	<b>주평균 섭취량</b>	<b>영양량</b>	<b>영양량</b>	<b>영양량</b>	<b>영양량</b>	<b>영양량</b>	<b>영양량</b>	<b>영양량</b>
에너지(kcal)	730.47	730.47	9.3	693.4	901.9	689.5	819.8	888.7		
탄수화물(g)			54.9	85.0	130.9	100.1	120.7	108.2		
단백질(g)	19.32	19.32	20.0	41.2	43.4	27.5	35.8	50.7		
지방(g)			25.1	19.2	23.2	20.1	19.8	28.5		
비타민 A(mg)	151.94	219.61	204.1	163.4	129.3	463.1	115.9	148.7		
티아민(mg)	0.31	0.37	1.9	0.9	0.6	0.8	1.3	6.0		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.7	0.6	0.7	0.4	0.7		
비타민 C(mg)	26.70	33.40	28.5	10.9	25.8	37.5	39.3	28.9		
칼슘(mg)	234.00	267.00	310.9	121.1	131.6	653.6	168.6	479.5		
철분(mg)	3.70	4.70	4.2	3.4	3.7	3.4	7.5	2.8		

\* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

\* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

\* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

\* 식재료 원산지

1) 쌀: 밥, 죽, 농고지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)

2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/열갈이배추/봄동배추

3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루

4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품

5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외

\* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.계, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.달고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.젓