

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량					08월 01일(목)	08월 02일(금)	08월 03일(토)	08월 04일(일)
					· 친환경잡곡밥(5) · 얼큰버섯국(2.5.6.8.12.13.16) · 간장어묵조림(1) · 깻잎달걀말이(1) · 배추김치(9) · 콘푸레이크/우유(2.5.6)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 메추리알장조림(1.5.6.13) · 오리훈제부추볶음(5.6.13.18) · 배추김치(9) · 메이플피칸파이(1.2.5.6.14)		

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량			영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	0.9			705.3	809.2		
탄수화물(g)			53.6			109.1	93.4		
단백질(g)	19.32	19.32	16.1			30.4	29.9		
지방(g)			30.2			16.7	33.6		
비타민A(μg RAE)	151.94	219.61	328.1			868.9	225.3		
티아민(mg)	0.31	0.37	0.8			1.6	0.5		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.8			1.5	0.7		
비타민C(mg)	26.70	33.40	38.4			67.1	22.9		
칼슘(mg)	234.00	267.00	180.9			286.8	90.1		
철분(mg)	3.70	4.70	3.4			6.2	2.6		

\* 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.

\* 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.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

★ 우리학교 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다. ★ 식단은 수급 상황에 따라 변동가능하오니 참고바랍니다.

1) 쌀, 잡곡 : 국내산친환경 2) 김치류(배추)/고춧가루 : 국내산 3) 콩/두부 : 국내산 4) 쇠고기/가공품 : 국내산(한우)/외국산(호주산) 5) 돼지고기/닭고기/오리고기/양고기(가공품포함) : 국내산 6) 다량어 : 원양산 7) 넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뽕장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁쟁이,전복,방어,부세(가공품포함) : 국내산 8) 낙지,꾸꾸미 : 베트남 9) 명태 : 러시아 10) 갈치 : 세네갈 11) 오징어/가공품 : 국내산/수입산

\* 식재료 원산지(참고)

- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
- 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
- 5) 명태: 황태, 복어 등 건조한 것은 제외

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서명여자고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량					08월 01일(목)	08월 02일(금)	08월 03일(토)	08월 04일(일)
					· 친환경백미밥 · 맑은콩나물국 (5) · 토마토달걀샐러드(1.12) · 돈육떡볶음 (5.6.10.13.18) · 고구마맛탕 (5.6.13) · 배추김치(9) · 찜어먹는스트링치즈(2)	· 친환경잡곡밥 (5) · 왕만두달걀국 (1.2.5.6.8.10) · 건취나물볶음 (5.6.13) · 실곤약야채무침(5.6.13) · 파채탕수육 (1.5.6.10.12.13.18) · 배추김치(9) · 달콤자두주스		

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량			영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	9.6			781.7	774.7		
탄수화물(g)			59.5			123.9	133.4		
단백질(g)	19.32	19.32	14.3			37.7	21.5		
지방(g)			26.2			13.7	17.6		
비타민A( $\mu$ g RAE)	151.94	219.61	163.9			203.6	160.8		
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6			0.9	0.8		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.5			0.6	0.5		
비타민C(mg)	26.70	33.40	23.5			21.6	18.9		
칼슘(mg)	234.00	267.00	202.2			190.5	244.6		
철분(mg)	3.70	4.70	4.8			3.5	11.4		

\* 에너지는 권장섭취량의  $\pm 10\%$ , 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.

\* 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.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

★ 우리학교 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다. ★ 식단은 수급 상황에 따라 변동가능하오니 참고바랍니다.

1) 쌀, 잡곡 : 국내산친환경 2) 김치류(배추)/고춧가루 : 국내산 3) 콩/두부 : 국내산 4) 쇠고기/가공품 : 국내산(한우)/외국산(호주산) 5) 돼지고기/닭고기/오리고기/양고기(가공품포함) : 국내산 6) 다량어 : 원양산 7) 넉치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 고등어, 꽃게, 참조기, 아귀, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세(가공품포함) : 국내산 8) 낙지, 쭈꾸미 : 베트남 9) 명태 : 러시아 10) 갈치 : 세네갈 11) 오징어/가공품 : 국내산/수입산

\* 식재료 원산지(참고)

- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 배추/얼갈이배추/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

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서명여자고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량					08월 01일(목)	08월 02일(금)	08월 03일(토)	08월 04일(일)
					· 친환경백미밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 청포묵/양념장 (5.6.13) · 콘치즈함박스 테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 고등어카레구이 (2.5.6.7.12.13.16.18) · 깍두기(9)			

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	8.0				790.6			
탄수화물(g)			52.6				100.4			
단백질(g)	19.32	19.32	18.3				34.8			
지방(g)			29.1				26.5			
비타민A( $\mu$ g RAE)	151.94	219.61	90.0				58.6			
티아민(mg)	0.31	0.37	1.0				0.4			
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.5				0.6			
비타민C(mg)	26.70	33.40	18.6				11.1			
칼슘(mg)	234.00	267.00	104.9				89.9			
철분(mg)	3.70	4.70	3.6				3.2			

\* 에너지는 권장섭취량의  $\pm 10\%$ , 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.

\* 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.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

★ 우리학교 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다. ★ 식단은 수급 상황에 따라 변동가능하오니 참고바랍니다.

1) 쌀, 잡곡: 국내산친환경 2) 김치류(배추)/고춧가루: 국내산 3) 콩/두부: 국내산 4) 쇠고기/가공품: 국내산(한우)/외국산(호주산) 5) 돼지고기/닭고기/오리고기/양고기(가공품포함): 국내산 6) 다량어: 원양산 7) 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 고등어, 꽃게, 참조기, 아귀, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세(가공품포함): 국내산 8) 낙지, 쭈꾸미: 베트남 9) 명태: 러시아 10) 갈치: 세네갈 11) 오징어/가공품: 국내산/수입산

\* 식재료 원산지(참고)

- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 배추/얼갈이배추/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