

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

|                |           |  |   |   |   |   |                  |                  |
|----------------|-----------|--|---|---|---|---|------------------|------------------|
| 주간<br>학교급식 영양량 |           | 2월 10일(월)  | 2월 11일(화)   | 2월 12일(수)   | 2월 13일(목)   | 2월 14일(금)   | 2월 15일(토)        | 2월 16일(일)        |
|                |           | · 친환경백미밥<br>· 매편어묵국 1.5.6.13.16.<br>· 오이지무침 13.<br>· 야채계란말이 1.<br>· 오떡새완자/케첩 1.5.6.9.10.12.13.16.18.<br>· 배추김치 9.13.     | · 친환경잡곡밥 5.<br>· 돈육김치찌개 9.10.13.18.<br>· 콘푸레이크/우유 2.5.6.13.<br>· 오징어야채볶음/소면 1.5.6.13.17.<br>· 청포묵김가루무침 5.13.<br>· 깍두기 9.13. | · 친환경잡곡밥 5.<br>· 누룽지<br>· 돈육떡볶음 5.6.10.<br>· 간소새우 1.5.6.9.12.13.18.<br>· 배추김치 9.13.<br>· 와플/딸기잼 1.2.5.6.13.               | · 친환경백미밥<br>· 닭야채국 15.<br>· 무말랭이무침 13.<br>· 피자토스트 1.2.5.6.10.12.13.<br>· 깍두기 9.13.<br>· 검은콩두유 5.13.                           | · 친환경백미밥<br>· 맑은미역국 13.<br>· 오레오오즈/우유 2.5.6.13.<br>· 콘치즈구이 1.2.5.13.<br>· 데리야끼닭봉조림 5.6.13.15.<br>· 배추김치 9.13.<br>· 치즈머핀 1.2.5.6.13. |                  |                  |
|                |           | · 추가밥<br>· 김치잔치국수/양념장 5.6.9.13.18.<br>· 간새우호박볶음 9.13.<br>· 순살치킨/양념소스 1.2.5.6.12.15.16.18.<br>· 깍두기 9.13.<br>· 감귤주스 5.13. | · 친환경백미밥<br>· 달걀떡국 1.<br>· 돼지갈비감자찜 5.6.10.<br>· 세발나물<br>· 버섯잡채 5.6.8.13.18.<br>· 배추김치 9.13.<br>· 깨찰빵 1.2.5.6.13.            | · 하이라이스 1.2.5.6.10.12.13.16.<br>· 부추계란국 1.<br>· 고구마생크림샐러드 1.2.5.13.<br>· 새우튀김/타르소스 1.5.6.9.13.<br>· 배추김치 9.13.<br>· 레몬에이드 | · 친환경잡곡밥 5.<br>· 시금치된장국 5.6.18.<br>· 참치김치볶음 9.13.18.<br>· 키치리유자청무침<br>· 돈까스/소스 1.5.6.10.12.13.18.<br>· 깍두기 9.13.<br>· 요구르트 2. | · 친환경백미밥<br>· 오징어미나리국 17.<br>· 상추겉절이 5.6.13.<br>· 돈육야채볶음 5.6.10.<br>· 고등어구이 7.13.<br>· 배추김치 9.13.<br>· 레몬크림치즈파이 1.2.5.6.13.         |                  |                  |
|                |           | · 친환경잡곡밥 5.<br>· 열무된장국 5.6.18.<br>· 풀면야채무침 5.6.<br>· 수제소시지볶음 2.5.6.10.15.18.<br>· 갈치구이 13.<br>· 배추김치 9.13.               | · 친환경잡곡밥 5.<br>· 얼큰북어국 13.<br>· 치즈닭볶음 2.15.<br>· 근대나물<br>· 야끼소바볶음우동 5.6.9.12.17.18.<br>· 배추김치 9.13.                         | · 친환경잡곡밥 5.<br>· 무채된장국 5.6.18.<br>· 오리훈제콩나물볶음 5.13.<br>· 미역초무침<br>· 참살뽕바로우/소스 1.5.6.10.12.13.18.<br>· 배추김치 9.13.          | · 친환경백미밥<br>· 돈등뼈김치감자탕 9.10.13.18.<br>· 닭고구마볶음 5.6.15.<br>· 야채계란찜 1.2.<br>· 숙갓겉절이<br>· 깍두기 9.13.                              | · 친환경백미밥<br>· 한우육개장 2.5.6.13.16.18.<br>· 오리야채볶음 5.6.<br>· 코코넛새우까스/타르소스 1.2.5.6.9.13.16.18.<br>· 무생채 13.<br>· 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             |           | 국내산  | 국내산   | 국내산   | 국내산   | 국내산   | 국내산              | 국내산              |
| 콩              |           | 국내산  | 국내산   | 국내산   | 국내산   | 국내산   | 국내산              | 국내산              |
| 비고             |           |  |   |   |   |   |                  |                  |
| 영양소            | 평균<br>필요량 | 권장<br>섭취량  | 주평균<br>섭취량  | 영양량   | 영양량   | 영양량   | 영양량              | 영양량              |
| 에너지(kcal)      | 750.00    | 750.00   | 2.7   | 825.8   | 800.4   | 772.1   | 696.8            | 757.5            |
| 탄수화물(g)        |           |  | 62.3  | 132.6   | 107.7   | 107.7   | 102.6            | 84.1             |
| 단백질(g)         | 19.00     | 19.00  | 18.1  | 30.8  | 33.0  | 15.7  | 29.0             | 46.4             |
| 지방(g)          |           |  | 19.7  | 1.1   | 14.6  | 22.4  | 17.0             | 19.9             |
| 비타민 A(R.E)     | 165.45    | 232.45   | 311.2   | 379.1   | 239.0   | 366.8   | 305.0            | 266.2            |
| 티아민(mg)        | 0.28      | 0.34   | 0.6   | 0.4   | 1.0   | 0.3   | 0.3              | 1.1              |
| 리보플라빈(mg)      | 0.34      | 0.40   | 0.4   | 0.4   | 0.4   | 0.2   | 0.4              | 0.5              |
| 비타민C(mg)       | 25.00     | 33.40  | 46.9  | 52.0  | 38.2  | 35.6  | 79.3             | 29.4             |
| 칼슘(mg)         | 244.87    | 293.96   | 102.4   | 88.4  | 62.3  | 126.2   | 132.4            | 102.7            |
| 철분(mg)         | 3.97      | 5.34   | 4.9   | 5.6   | 4.7   | 3.5   | 4.7              | 5.8              |

\* 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)