

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량	9월 14일(월)	9월 15일(화)	9월 16일(수)	9월 17일(목)	9월 18일(금)	9월 19일(토)	9월 20일(일)	
	· 친환경잡곡밥(5.) · 얼큰김치국(9.13.18.) · 우영조림(5.6.) · 춘천식당갈비(5.6.15.) · 깍두기(9.13.) · 생크림카스테라(1.2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.) · 누룽지 · 연두부/양념장(5.) · 오리야채볶음(5.6.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 시래기된장국(5.6.13.18.) · 무말랭이무침(13.18.) · 돈육숙주볶음(5.6.9.10.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 버터찰참치샌드위치(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 소고기야채죽(16.) · 양념깁쌀(13.18.) · 황금알카즈/케첩(1.5.6.10.12.) · 배추김치(9.13.) · 떡먹는요구르트(키위)(2.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 맑은콩나물국(5.) · 고추장어묵볶음(1.5.6.13.16.) · 크리스피치킨까스/머스터드(1.5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 떡먹는요구르트(키위)(2.)	· 친환경백미밥 · 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.) · 배추들깨국 · 돈육메추리알장조림(1.10.13.) · 파래오징어까스/케첩(1.5.6.12.13.17.18.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 부추계란국(1.) · 고등어김치조림(7.9.13.18.) · 미트볼데리야끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 깍두기(9.13.) · 패스츰리파벳기도넛(1.2.5.6.13.)	
	· 친환경보리밥 · 무채된장국(5.6.18.) · 대구콩나물찜(5.9.13.17.) · 미역줄기볶음(5.) · 언양식반달불고기/소스(1.5.6.11.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 사과주스(13.)	· 친환경기장밥 · 달걀떡국(1.) · 부추겉절이(5.6.) · 돈육야채볶음(5.6.10.) · 카레삼치구이(2.5.6.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 깨찰호떡(1.2.5.6.13.)	· 새우튀김마요덮밥(1.5.6.9.13.15.18.) · 미역미소된장국(5.6.13.18.) · 망고샐러드(1.2.5.6.12.13.16.) · 어니언떡갈비/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 짜먹는요구르트(2.)	· 친환경흑미밥 · 돈육김치찌개(9.10.13.18.) · 치커리무생채(13.) · 버섯잡채(5.6.8.13.18.) · 바삭한치킨너겟/머스타드(1.2.5.6.13.15.16.18.) · 깍두기(9.13.) · 닥터캡슐(2.)	· 추가밥 · 짜장면(1.5.6.10.13.16.) · 야채가득편향(1.2.5.6.) · 고틀단무지무침(1.5.6.10.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 부추계란국(1.) · 고등어김치조림(7.9.13.18.) · 미트볼데리야끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 깍두기(9.13.) · 패스츰리파벳기도넛(1.2.5.6.13.)		
	· 친환경백미밥 · 순두부맑은국(5.) · 돈사태떡찜(5.6.10.) · 열무된장무침 · 밥에싸먹는햄(2.6.10.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 호박된장국(5.6.18.) · 미역국수야채무침(5.6.) · 과일샐러드(1.5.12.) · 돈까스/소스(1.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 감자수제비국(5.6.) · 갈치무조림(5.6.) · 오리훈제/무쌈(1.5.13.) · 김부각(5.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 아욱된장국(5.6.18.) · 숙주나물 · 돈육낙지볶음(10.) · 콘치즈구이(1.2.5.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 북어달걀국(1.13.) · 상추겉절이(5.6.13.) · 오징어링/케첩(1.5.6.12.17.) · 맥콤달다리구이(1.5.13.15.) · 배추김치(9.13.)			

식재료	원산지						
쌀	국내산						
김치류/고춧가루	국내산/국내산						
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/수입산(호주산)						
돼지고기/가공품	국내산/국내산						
닭고기/가공품	국내산/국내산						
오리고기/가공품	국내산/국내산						
뱅장어/가공품	국내산						
낙지/가공품	수입산(베트남)						
명태/가공품	수입산(러시아)						
고등어/가공품	국내산						
갈치/가공품	수입산(세네갈)						
오징어/가공품	국내산/수입산						
꽃게/가공품	국내산						
두부/콩	국내산						
다량어	원양산						
아귀	국내산						
쭈꾸미	수입산(베트남)						
비고							

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	783.50	783.50	3.5	758.5	799.6	956.2	787.8	851.7	742.0
탄수화물(g)			56.5	104.3	120.5	104.8	112.0	141.4	98.3
단백질(g)	19.76	19.76	20.6	37.0	53.0	36.6	36.3	49.9	31.9
지방(g)			22.9	11.7	13.1	44.6	22.5	13.2	23.6
비타민 A(R.E)	165.83	232.82	130.4	88.2	138.5	207.0	144.9	73.5	120.3
티아민(mg)	0.27	0.35	0.6	0.6	0.7	0.6	0.4	0.8	0.3
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.6	0.4	0.7	0.5	0.8	0.5	0.5
비타민 C(mg)	25.00	33.40	15.1	16.9	7.9	15.7	10.3	24.7	9.5
칼슘(mg)	246.13	295.44	162.4	190.0	75.4	165.7	256.8	124.2	82.6
철분(mg)	3.98	5.35	5.1	3.8	4.1	6.1	2.7	8.6	3.3

* 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 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산염 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑳갯