

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량					9월 16일(월)	9월 17일(화)	9월 18일(수)	9월 19일(목)	9월 20일(금)	9월 21일(토)	9월 22일(일)
					· 친환경백미밥 · 누룽지 · 야채계란말이 1. · 깐풍두부강정 5.6.12.13.18. · 배추김치 9.13. · 롤케이크 1.2.5.6.13.	· 친환경백미밥 · 매콤콩나물국 5. · 안동닭찜 5.8.15. · 오색새완자/케첩 1.5.6.9.10.12.13.16.18. · 배추김치 9.13. · 바나나	· 친환경잡곡밥 5. · 얼큰김치국 9.13.18. · 콘푸레이크/우유 2.5.6.13. · 청포묵야채무침 5. · 오리불고기 · 깍두기 9.13.	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 돈사태감자찜 5.6.10. · 콘샐러드 1.5.13. · 오믈렛/케첩 1.2.5.12.13.16.18. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 곰탕/소면 1.2.5.6.16.18. · 아몬드후레이크/우유 2.5.6.13. · 두부양념조림 5.6. · 오징어야채무침 17. · 깍두기 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 모듬버섯무국 · 초코칩스/우유 2.5.6.13. · 시금치나물 · 불닭스테이크/소스 1.2.5.6.11.12.13.15.16.18. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 순두부김치국 5.9.13.18. · 스팸달걀전 2.6.10.12.13. · 사각쥘볶음 · 깍두기 9.13. · 딸기우유 2.
					· 낙지비빔밥/김가루 5.13. · 맑은미역국 13. · 수제간장양파초절임 5.6.13. · 회오리감자 5. · 배추김치 9.13. · 떡볶이는요구르트(복숭아) 2.11.	· 추가밥 · 잔치국수/양념장 5.6.9.13.18. · 마늘쫄볶음 5.6.13.18. · 고추꼬꼬탕수육/소스 1.5.6.12.13.15.16.18. · 배추김치 9.13. · 감귤즙 5.13.	· 친환경백미밥 · 아욱된장국 5.6.18. · 참치김치볶음 9.13.18. · 돼지고기숙주볶음 5.6.9.10.12.13.17.18. · 두부달걀전/양념장 1.5. · 배추김치 9.13. · 우리밀팔봉어빵 1.2.5.6.13.	· 친환경보리밥 · 청국장찌개 5.9.13.18. · 고등어감자조림 5.6.7. · 갯손나물 · 치즈달걀비 2.5.6.15. · 배추김치 9.13. · 초코마카롱 1.2.5.6.13.	· 추가밥 · 옥수수소프 2.5.6.13.16. · 토마토스파게티 1.2.5.6.12.13.18. · 양배추샐러드 1.5.11.12.13. · 치즈순살만달돈까스/소스 1.2.5.6.10.12.13.16.18. · 배추김치 9.13. · 워터젤리(복숭아,청포도) 2.5.11.13.	· 친환경기장밥 · 삼색수제비국 1.5.6. · 실곤약야채무침 5.6.13. · 오리훈제굴소스볶음 5.6.9.12.13.17.18. · 고등어구이 7.13. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 얼큰무채국 · 갈감자조림 5.6.13. · 단양마늘떡갈비/케첩 1.5.6.10.12.13.15.16. · 달걀캐러리구이 13.15. · 배추김치 9.13.
					· 친환경백미밥 · 표고버섯두부된장국 5.6.18. · 시래기나물 5.6.13.18. · 돈육짜장볶음 5.6.10.13.16. · 깐소새우 1.5.6.9.12.13.18. · 배추김치 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 꽃게탕 8. · 풀면야채무침 5.6. · 갈치구이 13. · 채다치조식속합박/소스 1.2.5.6.10.12.13.15.16. · 배추김치 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 얼큰북어국 13. · 느타리버섯장조림 5.6. · 닭야채볶음 5.6.15. · 아끼소바볶음우동 5.6.9.12.17.18. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 곤약어묵국 1.5.6.13.16. · 근대나물 · 순대야채볶음 6.10. · 룬어비엔나/케첩 2.6.10.12.13. · 배추김치 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 매콤콩나물국 5. · 부추계란찜 1.2. · 돈육야채볶음 5.6.10. · 배추김치 9.13. · 카카오톡세 2.5.6.13.	· 친환경백미밥 · 해물짬뽕국 6.9.13.17.18. · 닭살카레볶음 2.5.6.13.15.16. · 도토리묵/양념장 5. · 개살까스/소스 1.2.5.6.8.9.10.13.15.16.17.18. · 배추김치 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 쪽파계란국 1. · 깍파로우/소스 1.5.6.10.12.13.18. · 삼치구이 · 배추김치 9.13. · 방울토마토 12.
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 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	750.00	750.00	3.0	700.8	773.8	766.4	818.3	784.3	799.4	764.0	
탄수화물(g)			60.0	115.1	150.4	91.8	123.5	140.0	94.5	81.3	
단백질(g)	19.00	19.00	19.2	31.8	21.9	40.4	45.7	37.4	45.1	33.1	
지방(g)			20.8	10.4	7.2	24.7	14.2	15.3	24.8	26.1	
비타민 A(R.E)	165.45	232.45	271.6	272.8	366.6	320.4	494.6	150.6	179.1	116.8	
티아민(mg)	0.28	0.34	1.0	0.3	0.5	1.0	0.6	0.3	0.3	4.1	
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.4	0.4	0.4	0.4	0.7	0.2	0.4	0.4	
비타민C(mg)	25.00	33.40	43.5	21.3	66.2	28.1	48.0	44.8	36.1	59.8	
칼슘(mg)	244.87	293.96	187.2	179.2	366.0	147.5	282.6	111.0	142.6	81.2	
철분(mg)	3.97	5.34	4.4	3.4	3.9	5.7	6.0	2.2	6.8	2.9	

\* 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 ⑬야황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함)