

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량					7월 25일(월)	7월 26일(화)	7월 27일(수)	7월 28일(목)	7월 29일(금)	7월 30일(토)	7월 31일(일)
					· 친환경백미밥 · 건새우미역국(9.13.) · 콘샐러드(1.5.13.) · 용가리치킨너겟/머스 타드(1.5.6.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 플라팔라이/슈가파우 더(1.2.5.6.13.)	· 계란야채죽(1.) · 배추김치(9.13.) · 바나나 · 아몬드후레이크/우유 (2.5.6.13.) · 햄치즈샌드위치 (1.2.5.6.10.)	· 친환경백미밥 · 부추달걀국(1.) · 간장순살양념찜닭 (5.6.8.13.15.) · 밥에싸먹는햄(2.6.10.) · 에코들기름김 · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 얼큰버섯국 · 간장어묵조림 (1.5.6.13.16.) · 깻잎달걀말이(1.) · 배추김치(9.13.) · 콘푸레이크/우유 (2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 곤약어묵국 (1.5.6.13.16.) · 크런치생선까스/콘드 레싱(1.2.5.6.) · 매콤달콤그릴구이 (13.15.) · 배추김치(9.13.) · 초코파운드케이크 (1.2.5.6.)		
					· 친환경현미밥 · 부대찌개 (2.6.9.10.13.18.) · 가지볶음 · 버섯잡채 (5.6.8.13.18.) · 돈까스/소스 (1.5.6.10.12.13.18.) · 깍두기(9.13.) · 깨찰밥(1.2.5.6.13.)	· 햄야채볶음밥 (2.5.6.10.13.18.) · 유부된장국(5.6.18.) · 방울토마토보코치니 샐러드(2.5.6.12.13.) · 로제소스함박스테이 크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16 .18.) · 깍두기(9.13.) · 구슬아이스크림 (1.2.5.)	· 추가밥 · 꼬치어묵우동 (대)(1.2.5.6.9.13.16.18.) · 고구마생크림샐러드 (1.2.5.13.) · 순살파닭/오리엔탈소 스(1.2.5.6.12.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 마시는플레인요구르 트(2.)	· 친환경백미밥 · 배추된장국(5.6.18.) · 미트볼케첩조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16 .18.) · 콩나물무침(5.) · 닭야채볶음(5.6.15.) · 배추김치(9.13.) · 수제말기청라떼(1.2.)	· 친환경백미밥 · 떡만두국 (1.5.6.10.16.18.) · 양배추찜/쌈장 (5.6.16.18.) · 오이무침(5.6.) · 돈육야채볶음(5.6.10.) · 배추김치(9.13.) · 메이플플칸파이 (1.2.5.6.13.14.)		
					· 친환경백미밥 · 두부김치국 (5.9.13.18.) · 오징어콩나물찜 (5.9.13.17.) · 건고구마순볶음 · 간장양념돼지등심볼 고기(2.10.13.18.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 소고기무국 (2.5.16.18.) · 시래기나물 (5.6.13.18.) · 돈육낙지볶음(10.) · 통살새우까스/타르소 스(1.2.5.6.9.13.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 맑은감자국 · 새송이부추초무침 · 비엔나야채볶음 (2.6.10.15.) · 수제떡갈비/소스 (5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 양송이소프 (2.5.6.13.16.) · 버섯베이컨크림파스 타(1.2.5.6.10.) · 양배추샐러드 (1.5.11.12.13.) · 더블치즈돈까스/소스 (1.2.5.6.10.11.12.13.18) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 무채된장국(5.6.18.) · 묵은지닭찜 (5.6.9.13.15.18.) · 숙주나물 · 행진/케첩 (1.2.6.10.12.13.) · 깍두기(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
뱅장어/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/콩					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
다량어					원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산
아귀					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
꾸꾸미					수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)
비고											
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량		영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	6.2		737.4	711.6	892.5	829.8	705.6		
탄수화물(g)			55.9		102.6	87.4	124.9	112.2	108.4		
단백질(g)	19.32	19.32	18.0		25.0	31.6	35.5	39.6	40.5		
지방(g)			26.1		19.4	26.5	25.0	25.9	14.3		
비타민 A(R.E)	151.94	219.61	157.9		72.7	238.5	91.7	208.2	178.3		
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5		0.5	0.6	0.3	0.5	0.8		
리보플라빈 (mg)	0.34	0.41	0.4		0.3	0.4	0.2	0.6	0.6		
비타민 C(mg)	26.57	33.39	15.9		7.2	18.6	9.2	22.0	22.4		
칼슘(mg)	234.00	267.00	154.5		81.6	214.1	168.2	202.1	106.3		
철분(mg)	3.65	4.63	3.7		2.9	3.9	3.5	3.8	4.5		

* 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