

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량				9월 1일(수)	9월 2일(목)	9월 3일(금)	9월 4일(토)	9월 5일(일)							
		· 친환경백미밥 · 맑은감자국 · 시금치나물 · 데리야끼닭볶음 (5.6.13.15.) · 고추송송고기말이/케첩 (2.5.6.10.12.15.18.) · 배추김치(9.13.)		· 친환경백미밥 · 참치야채죽(13.) · 돈육메추리알장조림 (1.10.13.) · 무말랭이무침(13.18.) · 배추김치(9.13.) · 크루와상/말기겔 (1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 멸치호두조림(13.14.) · 돼지갈비떡볶이(5.6.10.) · 동그랑땡전 (1.2.5.6.10.12.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 치즈퍼핀(1.2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 얼큰순두부국(5.) · 건고구마순볶음 · 동그랑땡전 (1.2.5.6.10.12.15.16.) · 오징어튀김/탕수소스 (1.2.5.6.12.13.16.17.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 북어무국(13.) · 미트볼케첩조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 치커리사과무침 · 갈릭크런치생선까스/타르소스 (1.2.5.6.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 김치볶음밥/김가루 (5.9.13.18.) · 맑은미역국(13.) · 도토리묵야채무침 (5.6.) · 블랙알리오치킨 (1.5.6.12.13.15.16.18.) · 마늘햄구이/케첩 (6.10.12.13.) · 깍두기(9.13.) · 팽큐브레인너츠딸기 볼(2.5.)	· 친환경보리밥 · 부대찌개 (2.6.9.10.13.18.) · 두부양념조림(5.6.13.) · 배추무침 · 돈육야채볶음(5.6.10.) · 깍두기(9.13.) · 레몬에이드	· 친환경현미밥 · 근대된장국(5.6.18.) · 매크롱나물무침(5.) · 까르보순살찜닭(15.) · 고구마맛탕(2.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 짜먹는위터젤리(포도)	· 친환경백미밥 · 맑은감자국 · 든든배김치찜 (9.10.13.18.) · 육각두부무침(5.) · 하트치즈연어까스/타르소스(1.2.5.6.13.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 떡만두국 (1.5.6.10.16.18.) · 간장어육조림 (1.5.6.13.16.) · 파래김자반 · 피자돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 소고기떡국(1.16.) · 견취나물볶음 · 단호박부추전(1.2.6.) (1.5.10.13.) · 돼지훈제비비큐 · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 무채들깨국(5.6.18.) · 산적데리야끼조림 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 오이도라지초무침 (5.6.) · 닭고구마볶음(5.6.15.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 김치수제비 (5.6.9.13.18.) · 삼치무조림(5.6.) · 쪽파무침 · 돈사태야채볶음 (5.6.10.) · 깍두기(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)	730.47	730.47	4.8	792.3	730.9	754.9	789.0	800.4	
탄수화물(g)			59.6	99.7	99.7	155.0	95.9	125.6	
단백질(g)	19.32	19.32	20.0	40.6	39.4	33.2	41.3	30.0	
지방(g)			20.4	26.2	19.5	4.9	26.7	18.8	
비타민 A(R.E)	151.78	219.41	166.8	192.9	171.3	172.7	79.6	133.2	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.7	0.5	0.7	0.5	0.3	0.3	
리보플라빈(mg)	0.35	0.40	0.4	0.4	0.7	0.2	0.3	0.2	
비타민 C(mg)	26.57	33.40	21.0	9.6	13.0	17.8	7.7	4.9	
칼슘(mg)	231.97	266.21	114.5	133.7	128.0	88.3	119.2	106.2	
철분(mg)	3.65	4.63	4.9	4.3	3.8	3.1	2.7	5.0	

* 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 ⑬야생산삼 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑳갯