

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량				12월 21일(월)	12월 22일(화)	12월 23일(수)	12월 24일(목)	12월 25일(금)	12월 26일(토)	12월 27일(일)
				· 친환경백미밥 · 초코칩스/우유 (2.5.6.13.) · 누룽지 · 부추계란찜(1.2.) · 간풍두부강정 (5.6.12.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 단호박죽 · 메추리알곤약조림 (1.5.6.13.) · 야끼소바볶음우동 (5.6.9.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 딸기우유(2.)	· 친환경백미밥 · 두부된장국(5.6.18.) · 양념깻잎지(13.18.) · 도토리묵야채무침 (5.6.) · 단양마늘떡갈비/케첩 (1.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 아몬드후레이크/우유 (2.5.6.13.) · 맑은콩나물국(5.) · 달걀카레볶음 (2.5.6.13.15.16.) · 햄전/케첩 (1.2.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.)			
				· 친환경백미밥 · 동지팔죽 · 오이부추무침 · 야채김(13.) · 고무마함박스테이크/ 양송이소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 백김치(9.13.) · 딸기	· 친환경잡곡밥(5.) · 새알만두달걀국 (1.5.6.10.13.16.18.) · 두부양념조림(5.6.13.) · 등갈비김치찜 (9.10.13.18.) · 참나물무침 · 깍두기(9.13.) · 짜먹는워터젤리(사과)	· 친환경흑미밥 · 한우갈비탕 (대)(1.5.16.) · 시금치나물 · 오징어야채무침(17.) · 돈육김치전 (1.2.6.9.10.13.18.) · 깍두기(9.13.) · 크림치즈찰떡(6.)	· 새우달걀굴소스볶음 밥(1.5.6.9.13.18.) · 아욱된장국(5.6.18.) · 매콤떡볶이 (1.2.5.6.12.13.16.) · 뿌림찰치즈볼 (1.2.5.6.) · 배추김치(9.13.) · 산타곰곰찰치즈케이크(1.2.5.6.)			
				· 친환경잡곡밥(5.) · 얼큰부재국 · 돈육오징어볶음 (10.17.) · 새송이애호박볶음 (9.13.) · 카레갈치구이 (2.5.6.13.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 돈등뼈시래기감자탕 (9.10.13.18.) · 푸실리샐러드 (1.5.6.13.) · 깍쇼새우 (1.5.6.9.12.13.18.) · 매크담다리구이 (1.5.13.15.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 건새우미역국(9.13.) · 돈육찰스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16.) · 크런치생선까스/콘드 레싱(1.2.5.6.) · 배추김치(9.13.) · 매실에이드				
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)	783.50	783.50	9.8	734.1	829.0	1,002.9	874.8			
탄수화물(g)			53.7	108.9	99.6	121.2	132.4			
단백질(g)	19.76	19.76	18.6	31.1	40.9	50.6	37.3			
지방(g)			27.8	21.1	28.5	34.6	22.0			
비타민 A(R.E)	165.83	232.82	202.6	111.5	149.2	288.7	260.8			
티아민(mg)	0.27	0.35	0.5	0.6	0.6	0.5	0.3			
리보플라빈 (mg)	0.34	0.40	0.6	0.3	0.6	0.6	0.7			
비타민 C(mg)	25.00	33.40	29.1	69.2	7.4	24.4	15.5			
칼슘(mg)	246.13	295.44	136.2	108.9	145.0	119.8	171.2			
철분(mg)	3.98	5.35	4.8	4.8	3.9	5.2	5.2			

\* 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 ⑬야생산염 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑳갯