

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서명여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				07월 24일(월)	07월 25일(화)	07월 26일(수)	07월 27일(목)	07월 28일(금)	07월 29일(토)	07월 30일(일)
				· 친환경백미밥 · 누룽지 · 야채달걀찜(1.2) · 호박나물(9.13) · 깐풍두부강정(5.6.12.13.18) · 배추김치(9.13)	· 친환경잡곡밥(5) · 두부된장국(5.6.18) · 팝콘치킨샐러드(1.2.5.6.13.15.16) · 오징어떡볶음(13.17) · 배추김치(9.13) · 아몬드후레이크/우유(2.5.6.13)	· 친환경백미밥 · 물만두달걀국(1.5.6.10.13.16.18) · 도라지무생채(13) · 숯불닭갈비(5.6.12.13.15) · 밥에싸먹는햄(2.6.10) · 배추김치(9.13)	· 친환경잡곡밥(5) · 얼큰소고기무국(2.5.16.18) · 돈육당면볶음(5.6.8.10.13.18) · 멸치땅콩볶음(4.5.6.13) · 배추김치(9.13) · 콘푸레이크/우유(2.5.6.13)	· 친환경백미밥 · 맑은감자국 · 갈릭크런치생선까스/타르소스(1.2.5.6.13.18) · 매콤닭봉그릴구이(5.6.12.13.15) · 배추김치(9.13) · 미니파운드케이크(1.2.5.6.14)		
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
1) 쌀				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
2) 배추				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
3) 고춧가루				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/호주산	
돼지고기/가공품				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	
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
낙지/가공품				베트남	베트남	베트남	베트남	베트남	베트남	
명태/가공품				러시아	러시아	러시아	러시아	러시아	러시아	
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
갈치/가공품				세네갈	세네갈	세네갈	세네갈	세네갈	세네갈	
오징어/가공품				국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산	
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
다랑어/가공품				원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	
아귀/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
주꾸미/가공품				베트남	베트남	베트남	베트남	베트남	베트남	
4) 콩/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	6.1	731.7	824.1	712.4	741.7	866.3		
탄수화물(g)			52.4	73.9	126.1	91.2	105.8	100.5		
단백질(g)	19.32	19.32	20.8	34.4	34.2	42.1	39.6	47.3		
지방(g)			26.8	31.1	18.9	18.9	16.1	28.0		
비타민A(mg)	151.94	219.61	283.3	158.2	265.5	142.0	709.8	141.0		
티아민(mg)	0.31	0.37	0.8	0.3	0.6	0.7	2.1	0.4		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.7	0.4	0.9	0.4	1.3	0.3		
비타민C(mg)	26.70	33.40	27.5	7.2	27.1	30.9	63.1	9.3		
칼슘(mg)	234.00	267.00	239.4	480.6	223.6	88.9	247.8	156.0		
철분(mg)	3.70	4.70	4.1	5.3	3.2	4.3	4.7	3.2		

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 식재료 원산지

1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)

2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추

3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루

4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.갯

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서명여자고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				07월 24일(월)	07월 25일(화)	07월 26일(수)	07월 27일(목)	07월 28일(금)	07월 29일(토)	07월 30일(일)
				· 친환경보리밥 · 돈육김치찌개 (5.6.9.10.13.18) · 간장깻잎지 (13.18) · 버섯잡채 (5.6.8.13.18) · 치킨텐더/머스타드(1.2.5.6.13.15.16) · 깍두기(9.13) · 약과마카롱(1.2.6)	· 친환경현미밥 · 맑은소고기샤브샤브국(5.6.7.13.16.18) · 돼지갈비떡찜 (5.6.10.13.18) · 새송이버추초무침 (5.6.13) · 통살오징어튀김/ 탕수소스 (1.2.5.6.12.13.16.17.18) · 배추김치(9.13) · 플레도르아이스크림(1.2.5)	· 추가밥 · 유부우동(5.6) · 방울토마토보코치니샐러드 (2.5.6.12.13) · 맛초김치킨 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) · 배추김치(9.13) · 떠먹는요구르트(복숭아)(2.11)	· 친환경백미밥 · 시금치된장국 (5.6.18) · 파리고추알어묵볶음(1.5.6.13.16) · 양배추찜/쌈장 (5.6.16.18) · 돈육야채볶음 (5.6.10.13.18) · 배추김치(9.13) · 플라워파이/슈가파우더(1.2.5.6.13)	· 친환경잡곡밥(5) · 곤약어묵국 (1.5.6.13.16) · 미트볼케첩조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 파래김자반 · 통살치킨까스/양념소스 (1.5.6.12.13.15.18) · 배추김치(9.13) · 찢어먹는스트링치즈(2)		
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지		
1) 쌀				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
2) 배추				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
3) 고춧가루				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/호주산		
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
낙지/가공품				베트남	베트남	베트남	베트남	베트남		
명태/가공품				러시아	러시아	러시아	러시아	러시아		
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
갈치/가공품				세네갈	세네갈	세네갈	세네갈	세네갈		
오징어/가공품				국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산		
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
다랑어/가공품				원양산	원양산	원양산	원양산	원양산		
아귀/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
주꾸미/가공품				베트남	베트남	베트남	베트남	베트남		
4) 콩/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	730.47	730.47	10.1	782.3	976.7	781.7	698.3	783.7		
탄수화물(g)			54.5	115.3	126.0	106.3	102.4	93.9		
단백질(g)	19.32	19.32	17.5	32.8	41.6	32.1	35.3	32.6		
지방(g)			28.0	20.7	33.0	24.4	15.7	30.1		
비타민A(mg)	151.94	219.61	163.3	136.2	228.7	118.3	215.5	117.6		
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.5	1.0	0.4	0.8	0.3		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.5	0.5	0.9	0.3	0.6	0.4		
비타민C(mg)	26.70	33.40	16.6	9.7	19.6	9.3	34.6	9.9		
칼슘(mg)	234.00	267.00	169.6	147.9	159.0	256.4	123.5	161.1		
철분(mg)	3.70	4.70	3.9	3.8	5.2	2.9	3.8	3.8		

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 식재료 원산지

1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찰쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)

2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 배추/겉절이배추/봄동배추

3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루

4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				07월 24일(월)	07월 25일(화)	07월 26일(수)	07월 27일(목)	07월 28일(금)	07월 29일(토)	07월 30일(일)
				· 친환경잡곡밥(5) · 감자들깨국 · 취나물된장무침 · 비엔나야채볶음 (2.6.10.15) · 간장양념돼지등심 불고기(2.10.13.18) · 배추김치(9.13)	· 친환경백미밥 · 얼큰김치국 (9.13.18) · 상추겉절이 (5.6.13) · 간장오리불고기 (5.6.13) · 어니언치킨브레스 트(1.2.5.6.13.15) · 깍두기(9.13)	· 친환경잡곡밥(5) · 무채된장국(5.6.18) · 돈사태김치조림 (9.10.13.18) · 들깨시래기볶음 (5.6.13.18) · 통살새우까스/타르 소스 (1.2.5.6.9.13.16.18) · 열무김치(9.13)	· 친환경백미밥 · 새알만두달걀국 (1.5.6.10.13.16.18) · 해물콩나물찜 (5.9.13.17) · 브로콜리땅콩소스 무침(1.4.5.6) · 통모짜롤까스/소 스 (1.2.5.6.10.12.13.1 8) · 배추김치(9.13)			
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지			
1) 쌀				국내산	국내산	국내산	국내산			
2) 배추				국내산	국내산	국내산	국내산			
3) 고춧가루				국내산	국내산	국내산	국내산			
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/호주산	국내산(한우)/호주산			
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
낙지/가공품				베트남	베트남	베트남	베트남			
명태/가공품				러시아	러시아	러시아	러시아			
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산			
갈치/가공품				세네갈	세네갈	세네갈	세네갈			
오징어/가공품				국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산			
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산			
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산			
다랑어/가공품				원양산	원양산	원양산	원양산			
아귀/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산			
주꾸미/가공품				베트남	베트남	베트남	베트남			
4) 콩/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량			
에너지(kcal)	730.47	730.47	3.3	698.2	855.9	676.3	788.2			
탄수화물(g)			49.2	81.4	88.0	91.2	105.9			
단백질(g)	19.32	19.32	19.7	33.4	44.2	27.1	42.1			
지방(g)			31.1	26.2	33.5	21.7	21.6			
비타민A(mg)	151.94	219.61	83.5	67.1	63.3	106.6	97.2			
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.5	0.6	0.6	0.8			
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.5	0.3	0.7	0.6	0.5			
비타민C(mg)	26.70	33.40	19.7	39.4	9.4	9.8	20.1			
칼슘(mg)	234.00	267.00	147.7	111.0	83.0	173.5	223.1			
철분(mg)	3.70	4.70	3.7	4.8	3.3	2.9	4.0			

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 식재료 원산지

1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찰쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)

2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 배추/겉절이배추/봄동배추

3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루

4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.갯