학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교 (조식)

주간 학교급식 영양량		10월 01일(화)	10월 02일(수)	10월 03일(목)	10월 04일(금)	10월 05일(토)	10월 06일(일)
		·친환경잡곡밥(5) ·쪽파달걀국(1) ·돈육야채볶음(5.6.10.13.18) ·햄맛살볶음(1.2.5.6.10.15.16) ·배추김치(9) ·콘푸레이크/우유(2.5.6)	·친환경백미밥 ·순두부찌개(5.6.16.18) ·메추리알어묵조림(1.5.6.13) ·돈육낙지볶음(5.6.10.13.18) ·배추김치(9) ·오레오오즈/우유(2.5.6)	·친환경잡곡밥(5) ·단호박죽 ·닭감자볶음(5.6.13.15.18) ·마늘쫑멸치볶음(5.6.13) ·배추김치(9) ·미니파운드케이크(1.2.5.6.14)	·친환경백미밥 ·누룽지 ·비엔나케첩조림(10.12.16) ·다시마쌈/초장(5.6.13) ·야끼소바볶음우동(2.5.6.10.12.13.15.17.18) ·배추김치(9)	·친환경백미밥 ·무채된장국(5.6) ·깻순나물(5.6) ·간장돼지불고기(5.6.10.13.18) ·스팸감자구이(1.2.5.6.10.16) ·배추김치(9)	

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	7.3		759.9	838.5	787.6	769.6	715.8	
탄수화물(g)			57.2		97.1	112.9	105.0	121.4	79.4	
단백질(g)	19.32	19.32	19.7		46.7	48.1	36.4	27.6	40.0	
지방(g)			23.1		18.9	20.4	23.6	17.4	25.5	
비타민A(㎍ RAE)	151.94	219.61	383.5		798.0	369.0	399.1	79.3	135.1	
티아민(mg)	0.31	0.37	1.2		2.4	1.7	0.5	0.5	1.3	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	1.1		1.3	2.3	0.7	0.4	0.5	
비타민C(mg)	26.70	33.40	42.9		61.2	65.2	21.1	39.5	35.5	
칼슘(mg)	234.00	267.00	205.1		217.8	258.4	124.7	108.7	100.7	
철분(mg)	3.70	4.70	4.4		7.1	6.3	2.7	2.5	2.4	

* 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.

* 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

★ 우리학교 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다. ★ 식단은 수급 상황에 따라 변동가능하오니 참고바랍니다.

1) 쌀, 잡곡 : 국내산친환경 2) 김치류(배추)/고춧가루 : 국내산 3) 콩/두부 : 국내산 4) 쇠고기/가공품 : 국내산(한우)/외국산(호주산) 5) 돼지고기/닭고기/오리고기/양고기(가공품포함) : 국내산 6) 다랑어 : 원양산 7) 넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뱀장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁쉥이,전복,방어,부세(가공품포함) : 국내산 8) 낙지,쭈꾸미 : 베트남 9) 명태 : 러시아 10) 갈치 : 세네갈 11) 오징어/가공품 : 국내산/수입산

* 식재료 원산지(참고)

1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찐쌀을 포함)
2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교 (중식)

주간 학교급식 영양량		10월 01일(화)	10월 02일(수)	10월 03일(목)	10월 04일(금)	10월 05일(토)	10월 06일(일)
		·친환경백미밥 ·돼지고기짜글이찌개(5.6.9.10) ·양배추찜/쌈장(4.5.6) ·뼈없는닭갈비(5.6.13.15.18) ·밥에싸먹는햄(1.2.5.6.10.15.16) ·깍두기(9)	·친환경백미밥 ·유부된장국(5.6) ·치킨마크니커리(2.5.6.12.15) ·유자단무지맛살냉채(1.5.6.10.16) ·5마리통새우꼬치/칠리소스(8.9) ·리치치즈난(2.5.6) ·배추김치(9) ·인도식요거트라씨(2.5.6)	·친환경찰현미밥 ·감자들깨국 ·새송이장조림(5.6.13) ·돈육야채볶음(5.6.10.13.18) ·오징어김치전(2.5.6.9.12.16.17) ·깍두기(9)	·추가밥 ·꼬치어묵우동(2.5.6.8.12.16) ·꼬들단무지무침 ·파채탕수육(1.5.6.10.12.13.18) ·매콤닭봉그릴구이(2.5.6.12.13.15.18) ·배추김치(9) ·논산딸기주스(13)	·친환경백미밥 ·김가루떡국(1) ·두부양념조림(5.6.13) ·근대나물(13) ·두반장닭볶음(5.6.10.15.18) ·배추김치(9)	

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	9.9		723.2	745.4	703.9	997.3	734.2	
탄수화물(g)			59.7		95.6	103.4	111.5	145.2	93.6	
단백질(g)	19.32	19.32	19.8		46.8	43.1	30.6	41.9	39.9	
지방(g)			20.5		16.3	15.6	14.3	25.8	21.2	
비타민A(㎍ RAE)	151.94	219.61	149.3		137.0	205.3	79.3	183.7	185.4	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.8		0.9	0.9	0.8	0.6	0.5	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.5		0.5	0.5	0.6	0.5	0.7	
비타민C(mg)	26.70	33.40	19.6		39.3	11.6	13.2	22.4	10.1	
칼슘(mg)	234.00	267.00	171.7		111.6	315.4	99.3	197.6	120.8	
철분(mg)	3.70	4.70	4.5		2.7	2.8	2.6	8.3	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.

* 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

★ 우리학교 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다. ★ 식단은 수급 상황에 따라 변동가능하오니 참고바랍니다.

1) 쌀, 잡곡 : 국내산친환경 2) 김치류(배추)/고춧가루 : 국내산 3) 콩/두부 : 국내산 4) 쇠고기/가공품 : 국내산(한우)/외국산(호주산) 5) 돼지고기/닭고기/오리고기/양고기(가공품포함) : 국내산 6) 다랑어 : 원양산 7) 넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뱀장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁쉥이,전복,방어,부세(가공품포함) : 국내산 8) 낙지,쭈꾸미 : 베트남 9) 명태 : 러시아 10) 갈치 : 세네갈 11) 오징어/가공품 : 국내산/수입산

* 식재료 원산지(참고)

1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찐쌀을 포함)
2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교 (석식)

주간 학교급식 영양량		10월 01일(화)	10월 02일(수)	10월 03일(목)	10월 04일(금)	10월 05일(토)	10월 06일(일)
		·친환경백미밥 ·북어달걀국(1) ·시금치들깨무침 ·용가리치킨너겟/머스타드(1.2.5.6.13.15) ·삼치구이 ·배추김치(9) ·미니초코크루아상(1.2.5.6)	·친환경잡곡밥(5) ·김치어묵국(1.5.6.9.13) ·숙주나물 ·돈육찹스테이크(1.2.5.6.10.12.16) ·순대야채볶음(2.5.6.10.13.16.18) ·깍두기(9) ·깨찰호떡(1.2.6)	·친환경백미밥 ·근대된장국(5.6) ·건고구마순볶음(5.6) ·블랙페퍼함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.15.16) ·카레갈치구이(2.5.6.12.13.16.18) ·배추김치(9)	·친환경잡곡밥(5) ·건새우미역국(9) ·쫄면야채무침(5.6.13) ·감자채볶음 ·볼케이노오리불고기(2.5.6.12.13.16.17) ·배추김치(9)		

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	5.8		728.2	853.1	684.2	869.2		
탄수화물(g)			58.5		81.4	128.4	103.4	138.0		
단백질(g)	19.32	19.32	17.5		37.7	35.2	30.9	26.3		
지방(g)			23.9		25.9	21.0	15.0	21.9		
비타민A(㎍ RAE)	151.94	219.61	130.6		113.9	124.8	98.1	184.3		
티아민(mg)	0.31	0.37	0.8		0.5	0.9	1.2	0.5		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.5		0.3	0.7	0.3	0.6		
비타민C(mg)	26.70	33.40	14.7		10.5	24.2	4.8	17.9		
칼슘(mg)	234.00	267.00	107.4		76.9	103.7	115.2	102.2		
철분(mg)	3.70	4.70	3.5		1.9	4.5	2.6	3.1		

* 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.

* 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

★ 우리학교 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다. ★ 식단은 수급 상황에 따라 변동가능하오니 참고바랍니다.

1) 쌀, 잡곡 : 국내산친환경 2) 김치류(배추)/고춧가루 : 국내산 3) 콩/두부 : 국내산 4) 쇠고기/가공품 : 국내산(한우)/외국산(호주산) 5) 돼지고기/닭고기/오리고기/양고기(가공품포함) : 국내산 6) 다랑어 : 원양산 7) 넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뱀장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁쉥이,전복,방어,부세(가공품포함) : 국내산 8) 낙지,쭈꾸미 : 베트남 9) 명태 : 러시아 10) 갈치 : 세네갈 11) 오징어/가공품 : 국내산/수입산

* 식재료 원산지(참고)

1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찐쌀을 포함)
2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외