

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량	9월 2일(월)	9월 3일(화)	9월 4일(수)	9월 5일(목)	9월 6일(금)	9월 7일(토)	9월 8일(일)
	· 친환경백미밥 · 연두부맑은국 5. · 아몬드후레이크/우유 2.5.6.13. · 파리고추알아묵볶음 1.5.6.13.16. · 돈육버섯볶음 10. · 배추김치 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 참치야채죽 13. · 돈육메추리알장조림 1.10.13. · 무나물 5. · 배추김치 9.13. · 버터롤/딸기잼 1.2.5.6.13.	· 친환경백미밥 · 근대된장국 5.6.18. · 감자조림 5.6. · 오리혼계골소스볶음 5.6.9.12.13.17.18. · 배추김치 9.13. · 청포도	· 친환경잡곡밥 5. · 누룽지 · 초코칩스/우유 2.5.6.13. · 참소라야채무침 18. · 비엔나야채볶음 2.6.10.15. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 건홍합맑은국 13.18. · 멸치호두조림 13.14. · 돼지갈비매운떡찜 5.6.10.13. · 배추김치 9.13. · 치즈머핀 1.2.5.6.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 순두부매운국 5. · 무말랭이무침 13. · 등그랑땡전 1.2.5.6.10.15.16. · 별이된오징어탕수 1.2.5.6.12.13.16.17.18. · 배추김치 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 북어무국 13. · 오이지무침 13. · 생선까스/타르소스 1.2.5.6.13.18. · 딸갈비데리아끼조림 2.5.6.10.13.15.16.18. · 배추김치 9.13.
	· 친환경흑미밥 · 달걀떡국 1. · 안동닭찜 5.8.15. · 다시마부각 · 카레갈치구이 2.5.6.13.16. · 배추김치 9.13. · 플레도르아이스크림 1.2.5.	· 새우튀김카레라이스 1.2.5.6.8.9.10.13.16.18. · 김치콩나물국 5.9.13.18. · 유부된장국 5.6.18. · 단무지무침 · 고구마생크림샐러드 1.2.5.13. · 배추김치 9.13. · 매시에이드	· 친환경보리밥 · 부대찌개 2.6.9.10.13.18. · 두부양념조림 5.6. · 배추무침 · 돈육야채볶음 5.6.10. · 깍두기 9.13. · 우유미숫가루 2.5.	· 햄김치볶음밥 2.5.6.9.10.13.18. · 감자두부된장국 5.6.18. · 새송이버섯볶음 · 새우잎새만두 1.5.6.9.16.17.18. · 버터갈릭감자튀김 1.2.5.6.13. · 깍두기 9.13.	· 친환경백미밥 · 근대된장국 5.6.18. · 그린샐러드/오리엔탈 드레싱 1.2.5.12. · 참치마요병찌/김가루 13. · 고구마치즈돈까스/소스 1.2.5.6.12.13.16.18. · 배추김치 9.13. · 청포도플리또 5.	· 친환경백미밥 · 얼큰감자국 13. · 돈육배김치찜 9.10.13.18. · 속감두부무침 5. · 고구마맛탕 2.6.13. · 깍두기 9.13.	· 친환경백미밥 · 떡만두국 1.5.6.10.16.18. · 간장어묵조림 1.5.6.13.16. · 파래김자반 · 돈육꾸꾸미볶음 10. · 배추김치 9.13.
	· 친환경잡곡밥 5. · 열무된장국 5.6.18. · 돈육김치조림 9.10.13.18. · 달걀햄볶음 1.2.6.10. · 건새우호박볶음 9.13. · 깍두기 9.13.	· 친환경백미밥 · 김치콩나물국 5.9.13.18. · 오징어야채볶음/소면 1.5.6.17. · 행전/케첩 1.2.6.10.12.13. · 열무김치 9.13. · 깔라만시코코젤리 2.5.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 들깨미역국 · 닭고구마조림 5.6.15. · 오이무침 · 너비아나구이/케첩 1.2.6.10.12.13.16.18. · 배추김치 9.13.	· 친환경백미밥 · 소고기무국 2.5.16.18. · 취나물무침 · 감자채치즈전 1.2.6.9.13.17.18. · 돼지혼계바비큐/머스 타드 1.5.10.13. · 배추김치 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 김치수제비 5.6.9.13.18. · 삼치무조림 5.6. · 쪽파무침 · 닭감자볶음 15. · 깍두기 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 배추된장국 5.6.18. · 양배추쌈/쌈장 5.6.16.18. · 제육볶음 5.6.10. · 애호박전 1.5.6. · 배추김치 9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 해물짬뽕국 6.9.13.17.18. · 브로콜리/초장 · 후랑크야채볶음 2.5.6.10.15. · 달걀개야채볶음 13.15.18. · 배추김치 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						
뱀장어/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	국내산						
콩	국내산						
비고							

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	750.00	750.00	3.0	818.2	795.2	786.9	766.8	725.8	704.1	811.0
탄수화물(g)			57.3	109.6	109.8	94.9	77.6	101.4	104.9	88.4
단백질(g)	19.00	19.00	20.1	40.8	17.5	39.2	23.3	43.1	31.4	45.3
지방(g)			22.7	21.1	24.6	25.8	3.0	5.3	17.0	24.1
비타민 A(R.E)	165.45	232.45	203.7	188.7	133.2	252.7	95.6	529.8	156.2	69.9
티아민(mg)	0.28	0.34	0.7	0.4	0.2	1.3	0.7	0.4	0.7	1.3
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.5	0.6	0.4	0.7	0.5	0.5	0.3	0.5
비타민C(mg)	25.00	33.40	31.4	14.4	21.3	38.7	44.3	25.6	62.1	13.6
칼슘(mg)	244.87	293.96	166.6	226.7	146.2	242.7	140.1	148.3	122.2	139.7
철분(mg)	3.97	5.34	5.0	3.7	3.6	4.8	4.1	9.4	3.4	6.2

\* 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 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함)