

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

경기외국어고등학교

(조식)

## 주간 학교급식 영양량

				03월 09일(월)	03월 10일(화)	03월 11일(수)	03월 12일(목)	03월 13일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> <li>현미밥</li> <li>쇠고기야채죽 (16)</li> <li>베이글 (1.2.5.6)</li> <li>크래미달갈탕 (1.5.6.8.9.18)</li> <li>미트볼떡조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16)</li> <li>햄감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16)</li> <li>깍두기 (9)</li> <li>시리얼(아몬드&amp;콘) (2.5.6)</li> <li>글 (2.5.6)</li> <li>시리얼(초코후레이크) (2.5.6)</li> <li>짜요짜요 (2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>옥수수밥</li> <li>버섯야채죽</li> <li>허니버터카스테라 (1.2.5.6)</li> <li>불동된장국 (5.6.8.9.18)</li> <li>닭솥불고기 (5.6.12.13.15)</li> <li>콩나물무침 (5)</li> <li>진미채간장볶음 (1.5.6.13.17)</li> <li>포기김치 (9)</li> <li>시리얼(아몬드&amp;콘) (2.5.6)</li> <li>사과</li> <li>시리얼(스페셜K) (5.6)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>울무밥</li> <li>크림스프 (2.5.6.13.16)</li> <li>맑은육개장 (1.5.6.13.16)</li> <li>견파래볶음 (5.13)</li> <li>베이컨구이 (1.5.6.10.12.16)</li> <li>깍두기 (9)</li> <li>시리얼(아몬드&amp;콘) (2.5.6)</li> <li>바나나</li> <li>슈크림파이 (1.2.5.6)</li> <li>시리얼(오레오오즈) (1.2.5.6)</li> <li>짜요짜요 (2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>귀리밥</li> <li>참치야채죽 (5.6)</li> <li>모카번 (1.2.5.6)</li> <li>바지락미역국 (5.6.13)</li> <li>쌈장 (5.6)</li> <li>돼지고기두루치기 (5.6.10.13)</li> <li>아몬드 멸치볶음 (5.6.13)</li> <li>포기김치 (9)</li> <li>시리얼(ček스초코쿠키엔크림) (1.2.5.6)</li> <li>시리얼(아몬드&amp;콘) (2.5.6)</li> <li>오렌지</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>감정콩밥 (5)</li> <li>양송이스프 (2.5.6.15.16)</li> <li>식빵(누텔라) (2.5.6)</li> <li>오징어무국 (5.6.8.9.13.17.18)</li> <li>두부조림 (5.6.13)</li> <li>무쌈</li> <li>훈제오리부추볶음 (5.6.13.18)</li> <li>포기김치 (9)</li> <li>스리라차마요소스 (6.12.13)</li> <li>시리얼(아몬드&amp;콘) (2.5.6)</li> <li>누텔라잼 (13)</li> <li>시리얼(후르트링) (5.6)</li> <li>키위</li> </ul>
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/미트볼-국내산		국내산(한우)/		
돼지고기/가공품				/햄, 미트볼-국내산		/베이컨-수입산	국내산/	
닭고기/가공품					국내산/			
오리고기/가공품								국내산/
양고기/가공품								
넙치/가공품								
조피볼락/가공품								
참돔/가공품								
미꾸라지/가공품								
뱀장어/가공품								
낙지/가공품								
영태/가공품								
고등어/가공품								
갈치/가공품								
오징어/가공품					/진미채-국내산			국내산/
꽃게/가공품								
참조기/가공품								
다랑어/가공품							/참치캔-원양산	
아귀/가공품								
주꾸미/가공품								
가리비/가공품								
우렁쉥이/가공품								
전복/가공품								
방어/가공품								
부세/가공품								
콩/가공품								/두부-국내산
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	737.53	737.53	-1.32	739.39	755.45	662.15	713.92	755.31
탄수화물(g)	0.00	0.00	55.31	108.37	94.14	92.56	100.80	101.45
단백질(g)	19.33	19.33	16.46	22.62	34.17	25.34	34.28	31.61
지방(g)	0.00	0.00	28.23	23.50	25.59	20.67	18.55	24.51
비타민A(R.E)	166.95	237.22	232.92	247.59	237.27	211.04	208.82	259.86
티아민(mg)	0.32	0.39	0.66	0.73	0.62	0.53	0.80	0.62
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.75	0.57	0.84	0.68	0.68	0.99
비타민C(mg)	26.53	33.40	40.96	37.49	13.31	38.90	30.70	54.40
칼슘(mg)	234.51	273.86	243.31	262.37	200.77	245.90	279.97	227.53
철(mg)	3.65	4.64	3.87	2.44	2.75	2.73	6.88	4.53

\* 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  
 - (1)난류 (2)우유 (3)메밀 (4)땅콩 (5)대두 (6)밀 (7)고등어 (8)계 (9)새우 (10)돼지고기 (11)복숭아 (12)토마토 (13)아황산류 (14)호두 (15)닭고기 (16)쇠고기 (17)오징어 (18)조개류(굴, 전복, 홍합 포함) (19)젓  
 \* 위 상단의 메뉴표 및 원산지는 식재수급상황에 따라 변경될 수 있습니다.  
 \* 제시된 주말 영양량은 식수 미정의로 인하여 일치하지 않으므로 참고하여 주시기 바랍니다.

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

경기외국어고등학교

(중식)

## 주간 학교급식 영양량

				03월 09일(월)	03월 10일(화)	03월 11일(수)	03월 12일(목)	03월 13일(금)
				· 수수밥 (5.6.8.9.13.17.18) · 한우곰창전골 (5.6.16) · 부추겉절이 (13) · 고구마빵 (1.2.5.6) · 돼지고기육전 (1.5.6.10) · 콘치즈버터구이 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 포기김치 (9) · 방울토마토 (12)	· 추가밥 · 옥수수스프 (2.5.6.13.15.16) · 니꾸쌀우동(고명) (5.6.13.16.18) · 니꾸쌀우동(국) (1.2.5.6.8.9.18) · 니꾸쌀우동(면) (5.6) · 양배추샐러드 · 베이컨속주볶음 (5.6.10.12.16) · 수제돈가스 (1.2.5.6.10) · 깍두기 (9) · 돈까스소스 (5.6.12.13.18) · 사우전드레싱 (1.2.5.6) · 말기 · 포도주스 (13)	· 흑미밥 · 단호박죽 (13) · 흰죽 · 블루베리치즈와플 (1.2.5.6.13) · 쇠고기무국 (5.6.16) · 토마토카프레제 (2.12.13) · 삼겹살낙지볶음 (5.6.10.13) · 쌀전 (1.2.5.6.10.15.16) · 포기김치 (9) · 케찹 (12) · 레드향	· 타레카즈덮밥(밥) · 타레카즈덮밥(카즈) (1.2.5.6.10.12.16.18) · 단팔죽 (13) · 팽이미소국 (5.6.8.9.18) · 볼등유자샐러드 (13) · 떡갈비츄네 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 타코야끼 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) · 깍두기 (9) · 딸기사과요거트 (2) · 청포도(사인머스켓)	· 혼합잡곡밥 (5) · 깨살아채죽 (1.5.6.8) · 계란부추국 (1.5.6.8.9.18) · 오이탕탕이 (13) · 치즈풍당고구마불닭 (2.5.6.13.15) · 콘크림노끼 (1.2.5.6.8.13.15.16.18) · 포기김치 (9) · 핫머랭쿠키 (1) · 바나나
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/	국내산(한우)/	국내산(한우)/		
돼지고기/가공품				국내산/행-국내산	국내산/베이컨-수입산	국내산/	/돈가스,떡갈비-국내산	
닭고기/가공품								국내산/
오리고기/가공품								
양고기/가공품								
넙치/가공품								
조피볼락/가공품								
참돔/가공품								
미꾸라지/가공품								
뱀장어/가공품								
낙지/가공품								
명태/가공품								
고등어/가공품								
갈치/가공품								
오징어/가공품				국내산/				
꽃게/가공품								
참조기/가공품								
다랑어/가공품								
아귀/가공품								
주꾸미/가공품								
가리비/가공품								
우렁행이/가공품								
전복/가공품								
방어/가공품								
부세/가공품								
홍/가공품							/두부-국내산	
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	737.53	737.53	7.48	803.35	804.68	787.17	767.36	787.17
탄수화물(g)	0.00	0.00	59.90	114.76	110.77	109.43	116.52	135.77
단백질(g)	19.33	19.33	15.32	31.97	34.19	34.53	20.98	28.53
지방(g)	0.00	0.00	24.78	22.78	24.10	22.30	24.43	14.35
비타민A(RE)	166.95	237.22	166.24	208.73	80.68	298.33	107.12	136.35
티아민(mg)	0.32	0.39	0.77	0.50	0.90	0.49	0.49	1.46
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.67	0.72	0.47	0.65	0.86	0.63
비타민C(mg)	26.53	33.40	39.36	15.85	90.45	51.81	16.16	22.54
칼슘(mg)	234.51	273.86	243.43	212.56	152.21	341.27	151.62	359.50
철(mg)	3.65	4.64	3.77	3.81	5.04	3.25	2.54	4.19

\* 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

- (1)난류 (2)우유 (3)메밀 (4)땅콩 (5)대두 (6)밀 (7)고등어 (8)게 (9)새우 (10)돼지고기 (11)복숭아 (12)토마토 (13)아황산류 (14)호두 (15)닭고기 (16)쇠고기 (17)오징어 (18)조개류(굴, 전복, 홍합 포함) (19)참

\* 위 상단의 메뉴표 및 원산지는 식재료급상함에 따라 변경될 수 있습니다.

\* 제시된 주말 영양량은 식수 미정으로 인하여 일치하지 않으므로 참고하여 주시기 바랍니다.

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

경기외국어고등학교

(석식)

## 주간 학교급식 영양량

	03월 09일(월)	03월 10일(화)	03월 11일(수)	03월 12일(목)	03월 13일(금)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 기장밥</li> <li>· 흰죽</li> <li>· 치폴레미나핫도그 (1.2.5.6.10.12.13.15.16)</li> <li>· 참치김치찌개 (5.6.8.9.18)</li> <li>· 사금치나물 (5.6)</li> <li>· 제육바삭불고기 (5.6.10.13)</li> <li>· 깍두기 (9)</li> <li>· 자몽에이드</li> <li>· 청포도(사인머스켓)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 돈치마요덮밥(고명) (1)</li> <li>· 돈치마요 덮밥(돈까스&amp;치킨) (1.5.6.10.15)</li> <li>· 돈치마요 덮밥(밥)</li> <li>· 돈치마요 덮밥(소스) (1.5.6.13)</li> <li>· 흰죽</li> <li>· 볼통두부된장국 (5.6.8.9.18)</li> <li>· 사각어묵조림 (1.5.6.13)</li> <li>· 불고기참나물샐러드 (5.6.13.16)</li> <li>· 소떡소떡고지 (2.5.6.10.15.16)</li> <li>· 포기김치 (9)</li> <li>· 소떡강정소스 (2.5.6.12.13)</li> <li>· 오리엔탈드레싱 (5.6)</li> <li>· 초코현터스쿠키 (1.2.5.6)</li> <li>· 키위</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 곤드레밥</li> <li>· 흰죽</li> <li>· 돈육짜글이찌개 (5.6.8.9.10.18)</li> <li>· LA갈비구이 (5.6.10.13)</li> <li>· 보코치 나셀러드 (2.5.6.12)</li> <li>· 명란김자그라탕 (1.2.5.13)</li> <li>· 깍두기 (9)</li> <li>· 양념장(달래) (5.6.13)</li> <li>· 파인애플</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 참쌀밥</li> <li>· 흰죽</li> <li>· 설령탕(국) (13.16)</li> <li>· 설령탕(면) (5.6)</li> <li>· 로제찜닭 (2.5.6.10.13.15.16)</li> <li>· 아삭이 고추 된장무침 (5.6.13)</li> <li>· 마늘종행복음 (1.2.5.6.10.13.15.16)</li> <li>· 석박지 (9)</li> <li>· 방울토마토 (12)</li> <li>· 코코볼초코라떼 (1.2.6)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 스템마요주먹밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18)</li> <li>· 흰죽</li> <li>· 순두부열라면 (1.2.5.6.8.9.10.15.16.18)</li> <li>· 양상추샐러드</li> <li>· 갈비양념육살구이 (5.6.10.13)</li> <li>· 알감자버터구이 (2)</li> <li>· 포기김치 (9)</li> <li>· 오렌지드레싱 (1.2.5.6)</li> <li>· 누룽지샌드 (2.5)</li> <li>· 저당골드키위푸딩 (13)</li> </ul>

식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
쇠고기(종류)/가공품		국내산(한우)/		국내산(한우)/	
돼지고기/가공품	국내산/	/돈가스,소세지-국내산	국내산/	/소세지,햄-국내산	국내산/햄-국내산
닭고기/가공품		/치킨-국내산		국내산	
오리고기/가공품					
양고기/가공품					
넙치/가공품					
조피볼락/가공품					
참돔/가공품					
미꾸라지/가공품					
뱀장어/가공품					
낙지/가공품					
명태/가공품					
고등어/가공품					
갈치/가공품					
오징어/가공품					
꽃게/가공품					
참조기/가공품					
다랑어/가공품	/참치캔-원양산				
아귀/가공품					
주꾸미/가공품					
가리비/가공품					
우렁쉥이/가공품					
전복/가공품					
방어/가공품					
부세/가공품					
콩/가공품	/두부-국내산	/두부-국내산			/순두부-국내산
비고					

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	737.53	737.53	6.79	752.09	807.05	766.31	791.23	807.64
탄수화물(g)	0.00	0.00	60.11	120.03	115.33	115.50	123.59	111.01
단백질(g)	19.33	19.33	15.16	30.80	32.43	33.18	23.69	27.53
지방(g)	0.00	0.00	24.73	16.31	23.01	18.43	21.44	27.89
비타민A(R.E)	166.95	237.22	158.51	156.09	148.86	140.74	242.65	104.22
티아민(mg)	0.32	0.39	0.59	0.69	0.44	0.77	0.34	0.71
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.91	0.68	0.85	1.08	0.98	0.98
비타민C(mg)	26.53	33.40	41.48	23.16	72.99	53.40	25.98	31.87
칼슘(mg)	234.51	273.86	239.96	117.23	211.88	243.88	428.94	197.88
철(mg)	3.65	4.64	4.59	3.81	6.20	4.49	4.66	3.82

\* 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  
 - (1)난류 (2)우유 (3)메밀 (4)땅콩 (5)대두 (6)밀 (7)고등어 (8)게 (9)새우 (10)돼지고기 (11)복숭아 (12)토마토 (13)아황산류 (14)호두 (15)닭고기 (16)쇠고기 (17)오징어 (18)조개류(굴, 전복, 홍합 포함) (19)잰  
 \* 위 상단의 메뉴표 및 원산지는 식재수급상황에 따라 변경될 수 있습니다.  
 \* 제시된 주말 영양량은 식수 미정으로 인하여 일치하지 않으므로 참고하여 주시기 바랍니다.