

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

경기외국어고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량

				03월 16일(월)	03월 17일(화)	03월 18일(수)	03월 19일(목)	03월 20일(금)
				• 현미밥 • 크림스프 (2.5.6.13.16) • 비스켓 (1.2.5.6) • 소고기샤브샤브국 (5.6.8.9.16.18) • 연근조림 (5.6.13) • 파채 • 너비아니구이 (1.5.6.10.16) • 깍두기 (9) • 데리소스 (5.6.13) • 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) • 사과 • 시리얼(오레오오즈) (1.2.5.6) • 짜요짜요 (2)	• 귀리밥 • 계살야채죽 (1.5.6.8) • 쇠고기무국 (5.6.16) • 메추리알곤약장조림 (1.5.6.13) • 참나물무침 (5.6) • 연어살구이 • 포기김치 • 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) • 미니바닐라크라쿤파이 (1.2.5.6) • 시리얼(코코볼) (1.2.6) • 키위	• 누룽지 • 차조밥 • 모닝빵 (1.2.5.6.13) • 곰탕(국) (13.16) • 곰탕(면) (5.6) • 유채나물 (5.6) • 브로콜리견새우볶음 (5.6.9.13) • 스펀두부구이 (1.2.5.6.10.13.15.16) • 백김치 (9) • 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) • 시리얼(첵스초코) (1.2.5.6) • 포도(시들러스)	• 옥수수밥 • 아채스프 (2.5.6.15.16) • 미니외플 (1.2.5.6.13) • 콩가루배추국 (5.8.9.18) • 파리현우장조림 조 (5.6.13.16) • 진미채볶음 (5.6.13.17) • 깍두기 (9) • 시리얼(다크초코) (1.2.6) • 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) • 굴 • 짜요짜요 (2)	• 혼합잡곡밥 (5) • 순두부계란죽 (1.5) • 흰죽 • 식빵 (2.5.6.13) • 쇠고기당면국 (5.6.16) • 감자볶음 (5.9.13) • 동그랑땡전 (1.2.5.6.10.15.16) • 부각(연근&감자) (5.6) • 케찹 (12) • 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) • 바나나 • 시리얼(후르트링) (5.6) • 데친두부 (5)
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)/	국내산(한우)/	국내산(한우)/
돼지고기/가공품				/너비아니-국내산		/햄-국내산		/동그랑땡-국내산
닭고기/가공품								
오리고기/가공품								
양고기/가공품								
넙치/가공품								
조피블락/가공품								
참돔/가공품								
미꾸라지/가공품								
뱀장어/가공품								
낙지/가공품								
영태/가공품								
고등어/가공품								
갈치/가공품								
오징어/가공품							/진미채-국내산	
꽃게/가공품								
참조기/가공품								
다랑어/가공품								
아귀/가공품								
주꾸미/가공품								
가리비/가공품								
우렁쉥이/가공품								
전복/가공품								
방어/가공품								
부세/가공품								
콩/가공품						/두부-국내산		/두부,순두부-국내산
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	734.96	734.96	1.07	775.71	747.94	687.84	739.76	726.77
탄수화물(g)	0.00	0.00	57.45	100.33	101.82	103.55	112.60	110.77
단백질(g)	19.33	19.33	15.15	25.17	31.10	22.94	35.07	25.24
지방(g)	0.00	0.00	27.40	29.66	22.90	19.63	16.32	23.65
비타민A(R.E)	166.10	235.92	197.50	163.29	263.12	156.99	182.93	221.18
티아민(mg)	0.32	0.39	0.55	0.63	0.49	0.31	0.72	0.59
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.74	0.67	0.80	0.62	0.87	0.77
비타민C(mg)	26.70	33.40	29.40	19.43	53.31	24.29	31.51	18.47
칼슘(mg)	238.52	276.32	247.86	247.00	236.66	239.45	268.35	247.84
철(mg)	3.70	4.70	4.48	3.64	5.58	3.25	5.34	4.62

* 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 미정으로 인하여 일치하지 않으므로 참고하여 주시기 바랍니다.

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

경기외국어고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량

				03월 16일(월)	03월 17일(화)	03월 18일(수)	03월 19일(목)	03월 20일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> · 들기름아재 닭볶(밥) · 들기름아재 닭볶(소스) (1.5.6.10.13.18) · 단팔죽 (13) · 유부국 (1.2.5.6.9) · 시오곤부양배추무침 · 감자베이컨볶음 (5.6.10.12.16) · 돼지목살꼬치 (10) · 포기김치 (9) · 망고요구르트 (2.13) · 천혜향 	<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 미역죽 (5.6) · 흰죽 · 마라탕 (1.2.5.6.8.9.10.12.13.15.16.17.18) · 치즈통통콘피자만두 (1.2.5.6.10.12.16.18) · 껌바로우 (1.5.6.10) · 깍두기 (9) · 껌바로우소스 (5.6.12.13.18) · 요거트드레싱 (1.2.5.6) · 딸기 · 만다린샐러드 	<ul style="list-style-type: none"> · 추가밥 · 오징어김치죽 (9.17) · 흰죽 · 주꾸미죽면(면) (5.6) · 주꾸미죽면(야채) (1.5) · 주꾸미죽면(양념) (5.6.13) · 주꾸미죽면(주꾸미) · 두바이 미니크루아상 (1.2.5.6) · 계란찜 (1) · 수제햄박스테이크&소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 포기김치 (9) · 망고드레싱 (1.2.5.6) · 한라봉아이스티 · 망고양상추샐러드 	<ul style="list-style-type: none"> · 흑미밥 · 참치아재죽 (5.6) · 한우된장찌개 (5.6.8.9.16.18) · 건파래볶음 (5.13) · 국물떡볶이 (1.5.6.8.9.13.18) · 스트링치즈계란말이 (1.2.5) · 포기김치 (9) · 요치케 (1.2.5.6.13) · 삶은계란 (1) · 포도(크림슨) 	<ul style="list-style-type: none"> · 옥수수수프 (2.5.6.13.15.16) · 해산물로제파스타(면) (1.5.6) · 해산물로제파스타(소스) (2.5.6.9.10.12.13.16.17.18) · 감태명란마늘바게트 (2.5.6) · 팽이미소국 (5.6.8.9.18) · 시저샐러드 (2.5.6) · 휘오리감자 (5.6) · 크림치킨스테이크 (15) · 깍두기 (9) · 크림치킨스테이크(소스) (2.5.6.10.12.13.16) · 시저드레싱 (1.2.5.6) · 파인애플 · 오이파클
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/	/탕수육-국내산	국내산/		/베이컨-수입산
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							/참치켄-원양산	
아귀/가공품								
주꾸미/가공품								
가리비/가공품								
우렁쉥이/가공품								
전복/가공품								
방어/가공품								
부세/가공품								
콩/가공품					/건두부-수입산		/두부-국내산	/두부-국내산
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	734.96	734.96	7.86	801.82	751.55	802.43	804.94	802.95
탄수화물(g)	0.00	0.00	60.26	121.51	123.33	125.28	121.34	104.83
단백질(g)	19.33	19.33	16.68	35.99	22.08	34.81	32.23	39.95
지방(g)	0.00	0.00	23.07	18.64	18.64	18.01	21.52	24.64
비타민A(RE)	166.10	235.92	177.92	68.05	77.56	284.10	321.94	137.95
티아민(mg)	0.32	0.39	0.73	0.89	0.40	0.45	0.65	1.29
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.71	0.59	0.35	0.91	1.06	0.62
비타민C(mg)	26.70	33.40	51.36	74.04	78.08	31.68	31.45	41.55
칼슘(mg)	238.52	276.32	239.85	255.82	139.34	175.71	320.48	307.93
철(mg)	3.70	4.70	5.57	4.09	5.54	5.29	4.66	8.26

* 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 식재수급상황에 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 16일(월)	03월 17일(화)	03월 18일(수)	03월 19일(목)	03월 20일(금)
				• 혼합잡곡밥 (5) • 흰죽 • 불동된장국 (5.6.8.9.18) • 모듬빚 (5.6) • 찜장 (5.6.13) • 제육김치볶음 (5.6.9.10.13) • 두부달걀부침 (1.5) • 스테이크볼꼬치 (1.2.5.6.10.16) • 백김치 (9) • 바나나 • 양념장(부추) (5.6.13)	• 간장계란밥*김가루 (1.5.6.13.16.18) • 흰죽 • 콩나물김치국 (5.6.9) • 루콜라샐러드 • 크랜베리멜치볶음 (5.6.13) • 슈프림닭강정 (1.2.5.6.12.13.15.18) • 포기김치 • 키위드레싱 (1.2.5.6) • 파인애플	• 납작보리밥 • 흰죽 • 부대찌개 (1.2.5.6.8.9.10.12.13.15.16.18) • 콩나물무침 (5) • 순대야채볶음 (2.5.6.10.13.16) • 길거리토스트 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 깍두기 (9) • 골라먹는우유 (2) • 굴 • 라면사리 (1.6)	• 기장밥 • 흰죽 • 바지락순두부찌개 (1.5.6.8.9.13.18) • 찜장 (5.6) • 메밀면무침 (3.5.6.13) • 무쌈 • 돼지고기보쌈 (5.6.10) • 포기김치 (9) • 블루베리요거트 (2.13) • 스테비아방울토마토 (12)	• 옛날도시락(밥) • 흰죽 • 우리쌀크림파이 (1.2.5.6) • 어묵국 (1.5.6.8.9.18) • 푸딩양상추샐러드 • 옛날도시락(김치볶음) (5.9.13) • 옛날도시락(멜치볶음) (5.6.13) • 옛날도시락(햄) (1.2.5.6.10.15.16) • 옛날도시락(계란후라이) (1.5) • 고구마돈가스 (1.2.5.6.10) • 콘소메새우집 (1.2.5.6.9) • 깍두기 (9) • 돈까스소스 (5.6.12.13.18) • 딸기드레싱 (1.2.5.6) • 참기름 • 김가루 • 프루티 패션후르츠
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				/스테이크볼-국내산	국내산(한우)/			
돼지고기/가공품				국내산/		국내산/햄-국내산	국내산/	/햄,돈가스-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								
꽃게/가공품								
참조기/가공품								
다랑어/가공품								
아귀/가공품								
주꾸미/가공품								
가리비/가공품								
우렁쉥이/가공품								
전복/가공품								
방어/가공품								
부세/가공품								
콩/가공품				/두부-국내산			/순두부-국내산	
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	734.96	734.96	6.73	785.39	787.61	806.03	798.08	744.90
탄수화물(g)	0.00	0.00	59.91	113.27	113.33	133.61	120.24	103.45
단백질(g)	19.33	19.33	16.22	35.88	37.31	26.24	35.68	22.99
지방(g)	0.00	0.00	23.86	20.53	19.01	18.56	19.27	26.00
비타민A(R.E)	166.10	235.92	191.53	187.62	137.42	207.30	318.56	106.77
티아민(mg)	0.32	0.39	0.67	0.65	0.36	1.12	0.89	0.32
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.80	0.95	0.90	0.71	0.95	0.51
비타민C(mg)	26.70	33.40	31.46	21.00	36.04	50.80	29.04	20.41
칼슘(mg)	238.52	276.32	252.53	237.51	183.52	323.93	348.88	168.80
철(mg)	3.70	4.70	5.92	5.49	5.29	3.96	11.36	3.49

* 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)잰
 * 위 상단의 메뉴표 및 원산지는 식재수급상황에 따라 변경될 수 있습니다.
 * 제시된 주말 영양량은 식수 미정으로 인하여 일치하지 않으므로 참고하여 주시기 바랍니다.