

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

경기외국어고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량

| | 03월 23일(월) | | 03월 24일(화) | | 03월 25일(수) | | 03월 26일(목) | | 03월 27일(금) | |
|-------------|---|-----------|--|-------|--|--------|--|--------|---|-----|
| | <ul style="list-style-type: none"> 카레라이스(밥) 카레라이스(카레) (2.5.6.10.12.13.16.18) 옥수수수프 (2.5.6.13.15.16) 사과파이 (1.2.5.6) 두부김치국 (5.6.9) 불어묵조림 (1.5.6.13) 참나물무침 (5.6) 연양식박씩불고기 (5.6.10.15.16) 포기김치 (9) 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) 시리얼(초코후레이크) (2.5.6) 포도(크림슨) | | <ul style="list-style-type: none"> 귀리밥 계란야채죽 (1) 팬케이크 (1.2.5.6) 쇠고기무국 (5.6.16) 돈사태찜 (5.6.10.13) 숙주나물무침 (5.6) 스팸두부구이 (1.2.5.6.10.13.15.16) 포기김치 (9) 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) 메이플시럽 (13) 바나나 시리얼(스페셜K) (5.6) | | <ul style="list-style-type: none"> 차초밥 양송이스프 (2.5.6.15.16) 감자옹심이 (5.6.8.9.17.18) 양배추햄볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16) 죽찜 (5.6.10.12.13) 포기김치 (9) 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) 시리얼(코코볼) (1.2.6) 짜요짜요 (2) 파인애플 미니부시맨브레드 (1.2.5.6) | | <ul style="list-style-type: none"> 누룽지 현미밥 허니버터카스테라 (1.2.5.6) 사골우거지국 (5.6.13.16) 얼갈이원장무침 (5.6.13) 궁중떡볶이 (5.6.13.16) 순살가자미구이 (5.6) 깍두기 (9) 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) 스테비아방울토마토 (12) 시리얼(헤스초코) (1.2.5.6) | | <ul style="list-style-type: none"> 기장밥 야채스프 (2.5.6.15.16) 깨찰랭 (1.2.5.6) 물만두국 (1.5.6.10.16.18) 견새우마늘중볶음 (5.6.9.13) 야채떡볶이 (5.6.10.12.13.15.16.18) 구이김 (9) 시리얼(크리치오) (5.6) 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) 사과 양념장(달래) (5.6.13) 짜요짜요 (2) | |
| 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/국내산 | | 국내산(한우)/ | | /국내산(한우)-국내산 | | 국내산(한우)/ | | /국내산(한우)-국내산 | |
| 돼지고기/가공품 | 국내산/연양식박씩불고기-국내산 | | 국내산/스팸-외국산 | | /국내산(한우)-국내산 | | /국내산(한우)-국내산 | | /국내산(한우)-국내산 | |
| 닭고기/가공품 | | | | | | | | | | |
| 오리고기/가공품 | | | | | | | | | | |
| 양고기/가공품 | | | | | | | | | | |
| 넙치/가공품 | | | | | | | | | | |
| 조피볼락/가공품 | | | | | | | | | | |
| 참돔/가공품 | | | | | | | | | | |
| 미꾸라지/가공품 | | | | | | | | | | |
| 뱀장어/가공품 | | | | | | | | | | |
| 낙지/가공품 | | | | | | | | | | |
| 영태/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 | | 두부-국내산 | | | | | | | |
| 비고 | | | | | | | | | | |
| 영양소 | 평균 필요량 | 권장 섭취량 | 주평균 섭취량 | 에너지비율 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 |
| 에너지(kcal) | 734.96 | 734.96 | 5.61 | | 802.25 | 778.79 | 749.10 | 746.54 | 804.44 | |
| 탄수화물(g) | 0.00 | 0.00 | 57.26 | | 104.54 | 104.49 | 110.39 | 124.03 | 105.89 | |
| 단백질(g) | 19.33 | 19.33 | 13.99 | | 25.09 | 26.70 | 30.24 | 27.88 | 24.26 | |
| 지방(g) | 0.00 | 0.00 | 28.75 | | 31.59 | 28.02 | 19.87 | 14.25 | 28.84 | |
| 비타민A(R.E) | 166.10 | 235.92 | 193.46 | | 211.00 | 169.48 | 188.83 | 209.71 | 188.28 | |
| 티아민(mg) | 0.32 | 0.39 | 0.96 | | 1.43 | 0.51 | 1.10 | 0.47 | 1.29 | |
| 리보플라빈(mg) | 0.38 | 0.45 | 0.76 | | 0.55 | 0.89 | 0.73 | 0.83 | 0.81 | |
| 비타민C(mg) | 26.70 | 33.40 | 26.73 | | 20.60 | 26.31 | 41.52 | 23.77 | 21.47 | |
| 칼슘(mg) | 238.52 | 276.32 | 244.94 | | 230.60 | 286.36 | 235.29 | 233.58 | 238.86 | |
| 철(mg) | 3.70 | 4.70 | 3.37 | | 2.92 | 3.83 | 3.07 | 2.51 | 4.52 | |

* 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 23일(월) | 03월 24일(화) | 03월 25일(수) | 03월 26일(목) | 03월 27일(금) |
|--|--|--|---|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> 꽃비빔밥*달걀지단 (1.5) 꽃비빔밥*돈육볶음 (5.6.10.13) 꽃비빔밥*동부묵 꽃비빔밥*밥 꽃비빔밥*야채 흑임자죽 바지락순두부국 (1.5.6.8.9.13.18) 토마토카프레제 (2.12.13) 허니콤보치킨(소스) (5.6.13.18) 허니콤보치킨*봉 (5.6.15) 포기김치 (9) 약고추장(비빔밥) (5.6.10.13) 오렌지 조리콩미숫가루 (1.2.5.13) | <ul style="list-style-type: none"> 혼합잡곡밥 (5) 닭죽 (15) 흰죽 참나물오리엔탈샐러드 (5.6.13) 소불고기전골 (5.6.13.16) 진미채볶음 (5.6.13.17) 고추박사삭 (2.5.6.12.13.15.16.18) 깍두기 (9) 마블링소스 (6.12.13) 말기 | <ul style="list-style-type: none"> 추가밥 오징어김치죽 (9.17) 흰죽 미나리쌀면곰탕(국) (15.16) 미나리쌀면곰탕(면) (15.6.10.13.16.18) 황만두찜 (1.5.6.10.13.16.18) 치커리유자샐러드 (13) 파닭꼬치 (5.6.13.15) 석박지 (9) 망고 바나나푸딩 (1.2.5.6.13) | <ul style="list-style-type: none"> 단호박죽 (13) 흰죽 콩나물국 (5.8.9.18) 어니언비트샐러드 (15.16) 닭갈비볶음밥 (5.6.13.15) 에그인젤스테이크 (1.2.5.6.10.12.15.16) 새우콘치즈구이 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 깍두기 (9) 자두드레싱 말기찜파뽀 (2) 바나나 | <ul style="list-style-type: none"> 파장소스 (1.5.6.10.13.18) 참쌀밥 게살야채죽 (1.5.6.8) 우거지팜퐁(국) (1.5.6.9.13.15.17.18) 우거지팜퐁(면) (5.6) 단무지 리코타치즈샐러드 (2) 탕수육 (1.5.6.10) 깍두기 (9) 오렌지드레싱 (1.2.5.6) 탕수육소스 (5.6.11.12.13.18) 피스타치오솔트쿠키 (1.2.5.6.13) 키위 |

| 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/ | | /황만두-국내산 | | 국내산/탕수육-국내산 |
| 닭고기/가공품 | 국내산/ | 국내산/ | 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 | | /오징어-국내산 | 오징어-국내산/ | | |
| 꽃게/가공품 | | | | | /크레미-수입산 |
| 참조기/가공품 | | | | | |
| 다랑어/가공품 | | | | | |
| 아귀/가공품 | | | | | |
| 주꾸미/가공품 | | | | | |
| 가리비/가공품 | | | | | |
| 우렁쉥이/가공품 | | | | | |
| 전복/가공품 | | | | | |
| 방어/가공품 | | | | | |
| 부세/가공품 | | | | | |
| 홍/가공품 | 순두부-국내산 | | | | |
| 비고 | | | | | |

| 영양소 | 평균 필요량 | 권장 섭취량 | 주평균 섭취량 /에너지비율 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 |
|-----------|--------|--------|----------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 에너지(kcal) | 734.96 | 734.96 | 9.01 | 806.69 | 790.57 | 802.80 | 797.95 | 807.91 |
| 탄수화물(g) | 0.00 | 0.00 | 64.05 | 123.72 | 125.48 | 120.88 | 133.97 | 137.15 |
| 단백질(g) | 19.33 | 19.33 | 14.84 | 33.65 | 31.86 | 30.69 | 28.75 | 23.62 |
| 지방(g) | 0.00 | 0.00 | 21.11 | 18.55 | 17.96 | 22.50 | 16.07 | 18.87 |
| 비타민A(RE) | 166.10 | 235.92 | 219.46 | 259.87 | 139.58 | 275.82 | 238.92 | 183.13 |
| 티아민(mg) | 0.32 | 0.39 | 0.54 | 0.68 | 0.39 | 0.72 | 0.45 | 0.44 |
| 리보플라빈(mg) | 0.38 | 0.45 | 0.72 | 0.86 | 0.67 | 0.78 | 0.69 | 0.60 |
| 비타민C(mg) | 26.70 | 33.40 | 58.77 | 60.05 | 91.94 | 23.51 | 30.94 | 87.40 |
| 칼슘(mg) | 238.52 | 276.32 | 261.33 | 386.61 | 127.23 | 227.41 | 347.29 | 218.12 |
| 철(mg) | 3.70 | 4.70 | 5.24 | 4.70 | 5.15 | 6.36 | 2.31 | 7.68 |

* 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 23일(월) | 03월 24일(화) | 03월 25일(수) | 03월 26일(목) | 03월 27일(금) |
|-------------|--------|--------|----------------|---|---|---|--|---|
| 주간 학교급식 영양량 | | | | <ul style="list-style-type: none"> · 가장밥 · 흰죽 · 닭곰탕 (15) · 무쌈 · 꾸꾸미야채볶음 (5.6.13) · 고르곤졸라해쉬브라운 (1.2.5.6.13) · 깍두기 (9) · 명란마요소스 · 애플워터젤리 · 카워 | <ul style="list-style-type: none"> · 장어덮밥(교병) (1.5) · 장어덮밥(밥) · 장어덮밥(허브치킨)선택식 (1.2.5.6.12.15.16) · 흰죽 · 팥이미소국 (5.6.8.9.18) · 장어덮밥(장어조림) (5.6.8.9.13.18) · 계란찜 (1) · 라고 · 블랙퍼퍼닭 가슴살샐러드 (15) · 깍두기 (9) · 오리엔탈드레싱 (5.6) · 달콤풍omba카롱 (1.2.5.6.13) · 파인애플 | <ul style="list-style-type: none"> · 쇠고기콩나물밥 (5.16) · 흰죽 · 수제비국 (5.6.8.9.18) · 연근찜샐러드 (5.6) · 프렌치토스트 (1.2.5.6.13) · 돼지갈비후라이드 (5.10) · 새송이버터구이 (2.5.6.13) · 포기김치 (9) · 치즈갈릭소스 (1.2.5.6.12.13) · 키위드레싱 (1.2.5.6) · 양념장(달래) (5.6.13) · 오렌지 | <ul style="list-style-type: none"> · 주수밥 · 흰죽 · 등뼈감자탕 (5.6.9.10) · 불고기떡갈채 (5.6.13.16) · 베이컨속주볶음 (5.6.10.12.16) · 다짐육전 (1.5.6.10.13.16) · 석박지 (9) · 케찹 (12) · 아이스슈(생크림&초코) (1.2.5.6) · 포도(시들러스) | <ul style="list-style-type: none"> · 장조림버터비빔밥(교병) (1.5) · 장조림버터비빔밥(밥) · 장조림버터비빔밥(버터) (2) · 장조림버터비빔밥(장조림) (5.6.10.13) · 흰죽 · 도깨비핫도그 (1.2.5.6.10.12.13.16) · 유부주머니국 (1.5.6.8.9.10.16.18) · 훈제오리샐러드 · 미역줄기볶음 (5) · 깍두기 (9) · 머스타드소스 (1.5.6.13) · 우리쌀골솜기 (4.5) · 아이스홍시 |
| | | | | 식재료 | 원산지 | 원산지 | 원산지 | 원산지 |
| | | | | 쌀 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |
| | | | | 김치류/고춧가루 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 |
| | | | | 쇠고기(종류)/가공품 | | | 국내산(한우)/ | 국내산(한우)/ |
| | | | | 돼지고기/가공품 | | | /돼지갈비후라이드-국내산 | 국내산/메이킨-수입산 |
| | | | | 닭고기/가공품 | 국내산/ | /어프지킨-국내산, 블랙퍼퍼닭 가슴살-국내산 | | |
| | | | | 오리고기/가공품 | | | | /훈제오리-국내산 |
| | | | | 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 | | | | | | | | |
| 꾸꾸미/가공품 | 베트남/ | | | | | | | |
| 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) | 734.96 | 734.96 | 5.66 | 783.43 | 808.31 | 757.27 | 796.26 | 737.68 |
| 탄수화물(g) | 0.00 | 0.00 | 60.28 | 126.70 | 115.04 | 123.82 | 110.42 | 109.46 |
| 단백질(g) | 19.33 | 19.33 | 17.81 | 32.82 | 38.01 | 38.15 | 42.25 | 21.76 |
| 지방(g) | 0.00 | 0.00 | 21.91 | 16.95 | 20.79 | 12.93 | 20.31 | 23.61 |
| 비타민A(R.E) | 166.10 | 235.92 | 167.69 | 193.64 | 153.97 | 161.80 | 188.47 | 140.55 |
| 티아민(mg) | 0.32 | 0.39 | 0.56 | 0.45 | 0.46 | 0.79 | 0.76 | 0.35 |
| 리보플라빈(mg) | 0.38 | 0.45 | 0.77 | 0.88 | 0.62 | 0.92 | 0.85 | 0.59 |
| 비타민C(mg) | 26.70 | 33.40 | 52.17 | 119.69 | 40.61 | 48.05 | 31.92 | 20.57 |
| 칼슘(mg) | 238.52 | 276.32 | 239.10 | 241.46 | 171.30 | 259.66 | 266.39 | 256.68 |
| 철(mg) | 3.70 | 4.70 | 5.76 | 6.46 | 5.19 | 4.64 | 8.43 | 4.08 |

* 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.