학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

경기외국어고등학교 (조식)

주간 학교급식 영양량	03월 30일(월)	03월 31일(화)	04월 01일(수)	04월 02일(목)	04월 03일(금)
	· 현미밥 · 야채스프 (2.5.6.15.16) · 프레즐 (2.5.6) · 열무된장국 (5.6.8.9.18) · 깻잎순나물 (5.6.13) · 짜장닭갈비 (1.5.6.13.15.18) · 수수부꾸미 (5) · 포기김치 (9) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 시리얼(첵스초코) (1.2.5.6) · 청포도(샤인머스켓)	· 칼슘기장밥 · 참치야채죽(5.6) · 대파크림치즈파이(1.2.5.6) · 소고기샤브샤브국 (5.6.8.9.16.18) · 연두부(5) · 베이컨스크램블에그 (1.5.6.10.12.16) · 깍두기*조(9) · 케찹(12) · 시리얼(아몬드&콘)(2.5.6) · 바나나 · 시리얼(그래놀라+)(5.6) · 양념장(부추)(5.6.13) · 짜요짜요(2)	· 흑미밥 · 계란야채죽 (1) · 딸기잼파이 (1.2.5.6) · 감자옹심이 (5.6.8.9.17.18) · 양배추햄볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 돈사태찜 (5.6.10.13) · 초고추장 (5.6.13) · 포기김치 (9) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 사과 · 시리얼(코코볼) (1.2.6) · 브로콜리숙회	· 누룽지 · 수수밥 · 미니크로와상 (1.2.5.6.13) · 맑은육개장 (1.5.6.13.16) · 연근조림 (5.6.13) · 치킨너겟 (1.2.5.6.15) · 포기김치 (9) · 머스타드소스 (1.5.6.13) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 시리얼(후르트링) (5.6) · 짜요짜요 (2) · 파인애플	· 보리밥 · 미니딸기파운드 (1.2.5.6.14) · 얼갈이된장국 (5.6.8.9.18) · 닭고기감자조림(고추장) (5.6.13.15) · 병아리콩멸치볶음 (5.6.13) · 구이김 · 백김치 (9) · 시리얼(다크초코) (1.2.6) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 양념장(부추) (5.6.13) · 참외
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		/베이컨-수입산	국내산/햄-국내산		
닭고기/가공품	국내산/			/너겟-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		/참치-원양산			
아귀/가공품					
주꾸미/가공품					
가리비/가공품					
우렁쉥이/가공품					
전복/가공품					
방어/가공품					
부세/가공품					
콩/가공품		/연두부-국내산			
비고					

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	734.96	734.96	2.07	747.77	752.15	731.35	746.54	757.45
탄수화물(g)	0.00	0.00	55.63	122.34	98.47	105.52	124.03	96.22
단백질(g)	19.33	19.33	15.76	29.08	30.72	30.10	27.88	33.67
지방(g)	0.00	0.00	28.61	15.98	24.65	20.14	14.05	25.36
비타민A(R.E)	166.10	235.92	242.03	274.64	254.38	205.13	209.71	268.30
티아민(mg)	0.32	0.39	0.76	0.69	0.93	0.88	0.47	0.62
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.88	0.91	1.01	0.84	0.83	0.98
비타민C(mg)	26.70	33.40	27.52	18.28	22.27	30.09	23.77	25.36
칼슘(mg)	238.52	276.32	240.84	275.90	262.63	192.06	233.58	251.12
철(mg)	3.70	4.70	3.64	3.86	4.60	2.77	2.51	3.89

*** 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)잣

*** 위 상단의 메뉴표 및 원산지는 식재수급상황에 따라 변경될 수 있습니다.**

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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

경기외국어고등학교 (중식)

주간 학교급식 영양량	03월 30일(월)	03월 31일(화)	04월 01일(수)	04월 02일(목)	04월 03일(금)
	· 날치알밥(고명) (1.5.6.8.9.13) · 날치알밥(김가루) · 날치알밥(밥) · 누룽지 · 심쿵버거 (1.2.5.6.10.12.13.16) · 맑은순두부탕 (1.5.6.8.9.13.18) · 콩나물김가루무침 (5) · 메추리알볶이 (1.5.6.8.9.13.18) · 깍두기 (9) · 참기름 · 천혜향	· 파인애플볶음밥(1.5) · 양송이스프(2.5.6.15.16) · 양지쌀국수 (국)(5.6.13.15.16.18) · 양지쌀국수(면) · 모닝글로리볶음 (2.5.6.9.12.13.16.17.18) · 통새우짜조롤(1.5.6.9) · 닭봉구이(4조각)(15) · 포기김치(중)(9) · 칠리소스(5.6.12.13) · 심쿵에이드(13) · 키위	· 호족반주먹밥 (1.2.5.6.9.12.13.16.18) · 단호박죽 (13) · 흰죽 · 양배추샐러드 · 김치볶음 (5.9.13) · 반마리옛날통닭 (1.5.6.15) · 불고기사각피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 치킨무 · 사우전드레싱 (1.2.5.6) · 양념치킨소스 (5.6.12.13) · 캐모마일릴렉서 · 데친두부 (5)	· 차돌숙주덮밥(밥) · 옥수수스프-조 (2.5.6.13.15.16) · 해물누룽지탕 (5.6.8.9.13.18) · 알감자조림 (5.6.13) · 치커리유자샐러드 (13) · 차돌숙주덮밥(볶음) (5.6.13.16.18) · 고추잡채 (5.6.10.12.13.18) · 삼색꽃빵 (5.6) · 포기김치 (9) · 바나나푸딩 (1.2.5.6.13) · 오렌지	· 충무김밥 · 순두부계란죽 (1.5) · 흰죽 · 아기맹수냉이된장라면(국) (5.6.8.9.18) · 아기맹수냉이된장라면(면) (1.2.5.6.10.15.16) · 데이지화분케익 (2) · 오징어어묵무침 (1.5.6.13.17) · 스크램블에그 (1.5.6.10.12.16) · 구웁닭 (5.6.15) · 포기김치 (9) · 파인스테이크소스 (5.6.12.13.16.18) · 방울토마토 (12)
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	/버거패티-국내산	국내산(한우)/	/불고기피자-국내산	국내산(한우)/	
돼지고기/가공품				국내산/	/베이컨-수입산
닭고기/가공품		국내산/	/치킨-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					
우렁쉥이/가공품					
전복/가공품					
방어/가공품					
부세/가공품					
콩/가공품	/순두부-국내산		/두부-국내산		/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(R.E)	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)잣

*** 위 상단의 메뉴표 및 원산지는 식재수급상황에 따라 변경될 수 있습니다.**

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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

경기외국어고등학교 (석식)

주간 학교급식 영양량	03월 30일(월)	03월 31일(화)	04월 01일(수)	04월 02일(목)	04월 03일(금)
	· 기장밥 · 흰죽 · 딸기생크림브라우니 (1.2.5.6) · 사골떡만두국 (1.5.6.10.13.15.16.18) · 쇠고기우엉조림 (4.5.6.13.16) · 매콤돼지갈비찜 (5.6.10.13) · 취나물무침 (5.6) · 포기김치 (9) · 바나나	· 차조밥 · 흰죽 · 돈육김치찌개 (5.6.8.9.10.18) · 바싹감자청양찜닭 (2.5.6.12.13.15) · 양상추샐러드 · 비빔만두 (1.5.6.10.13.15.16.18) · 비빔야채 (5.6.13) · 백김치 (9) · 오렌지드레싱 (1.2.5.6) · 방울토마토 (12) · 플레인요거트*망고 (2.13)	· 귀리밥 · 페스츄리스프 (2.5.6.16) · 흰죽 · 국물떡볶이 (1.5.6.8.9.13.18) · 수제돈까스 (1.2.5.6.10) · 포기김치 (9) · 돈까스소스 (1.2.5.6.12.13.16.18) · 요거트드레싱 (1.2.5.6) · 초코쌀뻥 (2.5) · 딸기 · 망고양상추샐러드	· 혼합잡곡밥 (5) · 흰죽 · 미니초코바 (1.2.5.6) · 훈제오리스낵랩 (1.2.5.6.13) · 쇠고기무국 (5.6.16) · 양배추쌈 · 우렁쌈장 (5.6) · 들기름백김치두루치기 (5.6.9.10.13) · 깍두기 (9) · 망고스틱	· 스팸리조또 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 흰죽 · 두부김치국 (5.6.8.9.18) · 양상추샐러드-비타민 · 큐브포크스테이크*소스 (5.6.10.12.13.16.18) · 통감자구이 (1.2.5.6.10.12.13.16) · 깍두기 (9) · 딸기드레싱 (1.2.5.6) · 파인애플푸딩 · 하트파이 (1.2.6)

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/만두-국내산	국내산/만두-국내산	국내산/	국내산/	
닭고기/가공품		국내산/			
오리고기/가공품				/오리훈제-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					
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)	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)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)잣

*** 위 상단의 메뉴표 및 원산지는 식재수급상황에 따라 변경될 수 있습니다.**

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