

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

경기외국어고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량

				04월 06일(월)	04월 07일(화)	04월 08일(수)	04월 09일(목)	04월 10일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> · 옥수수밥 · 참치야채죽 (5.6) · 베이글 (1.2.5.6) · 황태해장국 (1.5.6.8.9.18) · 닭봉조림 (5.6.13.15) · 감자채볶음 (5) · 부각(연근&김) (5.6) · 포기김치 (9) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 사과 · 시리얼(초코후레이크) (2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 혼합잡곡밥 (5) · 버섯야채죽 · 허니버터카스테라 (1.2.5.6) · 한우우거지국 (5.6.16) · 궁중떡볶이 (1.5.6.13.16) · 연어살구이 · 깍두기 (9) · 치즈갈릭소스 (1.2.5.6.12.13) · 시리얼(헤스초코쿠키앤크림) (1.2.5.6) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 바나나 · 짜요짜요 (2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 현미밥 · 크림스프 (2.5.6.13.16) · 미니와플 (1.2.5.6.13) · 열무된장국 (5.6.8.9.18) · 취나물무침 (5.6) · 볶없는달걀비 (5.6.13.15) · 수수부꾸미 (5) · 깍두기 (9) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 시리얼(코코볼) (1.2.6) · 파인애플 	<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 계살야채죽 (1.5.6.8) · 메이플피칸파이 (1.2.5.6.14) · 설렁탕(국) (13.16) · 설렁탕(면) (5.6) · 미트볼떡조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 새송이버섯볶음 (5) · 석박지 (9) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 방울토마토 (12) · 시리얼(후르트링) (5.6) · 짜요짜요 (2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 귀리밥 · 순두부계란죽 (1.5) · 흰죽 · 팔미어파이 (1.2.5.6) · 오징어무국 (5.6.8.9.13.17.18) · 연두부 (5) · 팥장 (5.6) · 돼지고기된장구이 (5.6.10.13) · 포기김치 (9) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 시리얼(리얼그레놀라) (5.6) · 양념장(달래) (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)/미트볼-국내산	국내산/
돼지고기/가공품							/미트볼-국내산	국내산/
닭고기/가공품				국내산/		국내산/		
오리고기/가공품								
양고기/가공품								
넙치/가공품								
조피볼락/가공품								
참돔/가공품								
미꾸라지/가공품								
뱀장어/가공품								
낙지/가공품								
영태/가공품								
고등어/가공품								
갈치/가공품								
오징어/가공품								국내산/
꽃게/가공품								
참조기/가공품								
다랑어/가공품				/참지-원양산				
아귀/가공품								
주꾸미/가공품								
가리비/가공품								
우렁쉥이/가공품								
전복/가공품								
방어/가공품								
부세/가공품								
콩/가공품								/순두부-국내산
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	734.96	734.96	2.89	714.05	716.36	762.78	803.04	784.79
탄수화물(g)	0.00	0.00	57.79	93.02	117.05	116.36	116.45	99.22
단백질(g)	19.33	19.33	16.72	31.14	28.99	32.24	23.38	41.10
지방(g)	0.00	0.00	25.48	23.87	14.03	18.88	26.16	23.30
비타민A(R.E)	166.10	235.92	220.14	224.22	178.66	284.24	237.55	176.04
티아민(mg)	0.32	0.39	0.69	0.51	0.51	0.64	0.58	1.21
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.78	0.69	0.63	1.02	0.69	0.89
비타민C(mg)	26.70	33.40	22.63	17.70	15.95	30.14	18.47	30.89
칼슘(mg)	238.52	276.32	242.96	254.99	214.69	317.99	220.12	207.02
철(mg)	3.70	4.70	3.39	3.47	2.37	4.44	3.06	3.61

* 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

	04월 06일(월)	04월 07일(화)	04월 08일(수)	04월 09일(목)	04월 10일(금)
	<ul style="list-style-type: none"> 혼합잡곡밥 (5) 해피생일케익 (1.2.5.6.13) 팜빵죽 (5.6.8.9.13.17.18) 쇠고기미역국 (5.6.16) 등갈비김치찜 (5.6.9.10.13) 삼색나물 (5.6.13) 어묵잡채 (1.5.6.13) 깍두기 (9) 골고추장(삼색나물) (5.6) 파인애플 	<ul style="list-style-type: none"> 떠먹는유부초밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) 양송이스프 (2.5.6.15.16) 지도리쌀우동(고명) (5.6.13.15) 지도리쌀우동(국) (5.6.8.9.18) 지도리쌀우동(면) (5.6) 두부장조림 (5.6.13) 치커리유자샐러드 (13) 수제함박스테이크&소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 깍두기 (9) 가지포도(블랙사피아어) 	<ul style="list-style-type: none"> 참치아재죽 (5.6) 미니냉매밀(국) (3.5.6.7.13.18) 미니냉매밀(면) (3.5.6) 콩나물무침 (5) 쭈냇볶음밥 (5.6.9.13) 데리야끼파닭구이 (5.6.13.15) 페스츨리고르곤졸라피자 (1.2.5.6) 포기김치 (9) 김가루 두바이초코참쌀떡 (1.2.5.6.13) 마요소스 (1.5) 참외 	<ul style="list-style-type: none"> 마살라커리(면) (2.5.6.15.16) 아채스프 (2.5.6.15.16) 꼬치어묵국 (1.2.5.6.9) 지플레나초감자찜 (1.2.5.6.12.13) 자몽리코타 치즈샐러드 (2) 카다이프새우튀김 (5.6.9) 포기김치 (9) 마살라커리 (2.5.6.12.13.15.16.18) 발사믹드레싱 (1.2.5.6) 레몬에이드 (13) 오렌지 	<ul style="list-style-type: none"> 참치마요주먹밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) 불고기샌드위치 (1.2.5.6.12.13.16.18) 닭강정(고추장S) (5.6.12.13.15.18) 치킨무 망고드레싱 (1.2.5.6) 샤인&라임아이스티 열대과일양상추샐러드(도시락) 파인애플

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/	국내산/			
닭고기/가공품		국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
오리고기/가공품					
양고기/가공품					
넙치/가공품					
조피볼락/가공품					
참돔/가공품					
미꾸라지/가공품					
뱀장어/가공품					
낙지/가공품			수입산/		
명태/가공품					
고등어/가공품					
갈치/가공품					
오징어/가공품	국내산/				
꽃게/가공품					
참조기/가공품					
다랑어/가공품			/참치-원양산		/참치-원양산
아귀/가공품					
주꾸미/가공품			수입산/		
가리비/가공품					
우렁쉥이/가공품					
전복/가공품					
방어/가공품					
부세/가공품					
홍/가공품					
비고					

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	734.96	734.96	8.13	803.76	808.28	805.23	754.60	801.85
탄수화물(g)	0.00	0.00	59.06	132.85	92.86	118.18	121.55	118.10
단백질(g)	19.33	19.33	17.63	24.82	45.85	40.84	31.28	31.43
지방(g)	0.00	0.00	23.30	18.63	26.82	17.83	16.10	22.95
비타민A(RE)	166.10	235.92	169.55	205.38	141.78	177.61	102.06	220.94
티아민(mg)	0.32	0.39	0.67	0.49	0.59	0.60	0.49	1.15
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.62	0.64	0.71	0.88	0.30	0.56
비타민C(mg)	26.70	33.40	50.98	47.61	11.95	22.83	76.56	95.95
칼슘(mg)	238.52	276.32	263.00	199.38	312.08	283.81	208.30	311.43
철(mg)	3.70	4.70	4.45	4.10	7.68	4.94	2.36	3.19

* 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 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

				04월 06일(월)	04월 07일(화)	04월 08일(수)	04월 09일(목)	04월 10일(금)	
주간 학교급식 영양량				<ul style="list-style-type: none"> 오트rais (1.5.12) 흰죽 (5.6.8.9.18) 팽이미소국 (1.2.5.6.12.13) 콘샐러드 (1.5.13) 불고기치즈그라탕 (2.5.6.10.13) 소시지구이 (2.5.6.10.15.16) 포기김치 (9) 데미소스 (1.2.5.6.12.13.16) 떡먹는요거트 (2) 방울토마토 (12) 	<ul style="list-style-type: none"> 흑미밥 흰죽 사브사브왕망두국 (1.5.6.8.9.10.16.18) 수제비닭볶음탕 (5.6.13.15) 양배추샐러드 치즈감자재전 (2.5.6) 깍두기 (9) 사우전드레싱 (1.2.5.6) 미니약과 (6) 오렌지 	<ul style="list-style-type: none"> 기장밥 흰죽 초코칩스콘 (1.2.5.6) 부대찌개 (1.2.5.6.8.9.10.12.13.15.16.18) 감자조림 (5.6.13) 쌈장 (5.6) 무말랭이우침 (5.6.13) 무쌈 반반족발 (2.5.6.10.13.16) 청포드(샤인머스켓) 라면사리 (1.6) 	<ul style="list-style-type: none"> 돈까스김치나베(밥) 돈까스김치나베(돈가스) (1.5.6.10) 흰죽 베이컨볶음우동(반찬/고명) (5.6.10.12.13.16.18) 베이컨볶음우동(반찬/면) (5.6) 팽이유부국 (5.6.8.9.18) 계란찜(1) 영양부추샐러드 깍두기 (9) 돈까스김치나베 (1.5.6.8.9.13.18) 돈가스소스 (5.6.12.13.18) 참깨드레싱 (5.6) 파인애플 	<ul style="list-style-type: none"> 죽가밥 흰죽 돈코츠라면 (1.2.5.6.10.13.15.16) 돈코츠라면(면) (1.2.5.6.10.15.16) 양배추햄볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16) 아니언비트샐러드 (2) 닭다리튀김 (5.6.15) 포기김치 (9) 자두드레싱 양념치킨소스 (5.6.12.13) 미니초코팝콘 (2.5) 무라벨요구르트(샤인머스켓) (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(한우)/			
				돼지고기/가공품	국내산/소시지-국내산	/왕만두-국내산	국내산/햄,족발-국내산	/돈가스-국내산 베이컨-수입산	/햄-국내산 돈코츠라면소스-수입산
				닭고기/가공품		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									
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	
에너지(kcal)	734.96	734.96	6.29	776.79	786.86	789.83	787.75	764.58	
탄수화물(g)	0.00	0.00	60.15	114.47	126.02	133.70	114.25	96.48	
단백질(g)	19.33	19.33	15.51	33.72	26.74	23.30	29.16	37.92	
지방(g)	0.00	0.00	24.34	20.54	19.38	18.07	23.39	23.82	
비타민A(R.E)	166.10	235.92	173.01	199.29	146.13	166.83	265.60	87.20	
티아민(mg)	0.32	0.39	0.62	0.59	0.56	0.92	0.55	0.46	
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.93	1.08	0.72	1.06	0.87	0.95	
비타민C(mg)	26.70	33.40	32.33	41.91	49.29	14.98	45.13	10.36	
칼슘(mg)	238.52	276.32	241.18	312.28	214.60	197.99	228.11	252.90	
철(mg)	3.70	4.70	4.39	5.03	4.78	3.46	5.41	3.25	

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