

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

경기외국어고등학교

(조식)

## 주간 학교급식 영양량

				04월 13일(월)	04월 14일(화)	04월 15일(수)	04월 16일(목)	04월 17일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> <li>• 울무밥 (2.5.6.13.15.16)</li> <li>• 모닝빵 (1.2.5.6.13)</li> <li>• 울만두국 (1.5.6.10.16.18)</li> <li>• 양배추햄볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16)</li> <li>• 안동찜닭 (5.6.13.15)</li> <li>• 포기김치 (9)</li> <li>• 시리얼(첵스초코쿠키엔크림) (1.2.5.6)</li> <li>• 시리얼(아몬드&amp;콘) (2.5.6)</li> <li>• 방울토마토 (12)</li> <li>• 짜요짜요 (2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 현미밥</li> <li>• 양송이스프 (2.5.6.15.16)</li> <li>• 깨찰빵 (1.2.5.6)</li> <li>• 참치김치찌개 (5.6.8.9.18)</li> <li>• 도라지오이무침 (5.6.13)</li> <li>• 돼지고기숙주볶음 (5.6.10.13)</li> <li>• 진미채볶음 (5.6.13.17)</li> <li>• 포기김치 (9)</li> <li>• 시리얼(아몬드&amp;콘) (2.5.6)</li> <li>• 시리얼(스페셜) (5.6)</li> <li>• 청포도(샤인머스켓)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 가장밥</li> <li>• 닭죽 (15)</li> <li>• 에그타르트 (1.2.5.6)</li> <li>• 순대국 (2.5.6.10.13.16)</li> <li>• 풋고추불어묵조림 (1.5.6.13)</li> <li>• 알갈이된장무침 (5.6.13)</li> <li>• 가자미구이 (5.6)</li> <li>• 깍두기 (9)</li> <li>• 시리얼(아몬드&amp;콘) (2.5.6)</li> <li>• 사과</li> <li>• 시리얼(코코볼) (1.2.6)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 누룽지</li> <li>• 뿌리채소 영양밥</li> <li>• 팬케이크 (1.2.5.6)</li> <li>• 조랭이떡국 (1.5.6.8.9.18)</li> <li>• 브로콜리견세우볶음 (5.6.9.13)</li> <li>• 스펀두부구이 (1.2.5.6.10.13.15.16)</li> <li>• 깍두기 (9)</li> <li>• 시리얼(아몬드&amp;콘) (2.5.6)</li> <li>• 메이플시럽 (13)</li> <li>• 배</li> <li>• 시리얼(오레오오즈) (1.2.5.6)</li> <li>• 도시락김</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 삼살밥</li> <li>• 계란야채죽 (1)</li> <li>• 프레즐 (2.5.6)</li> <li>• 쇠고기무국 (5.6.16)</li> <li>• 알감자조림 (5.6.13)</li> <li>• 파채</li> <li>• 너비아니구이 (1.5.6.10.16)</li> <li>• 포기김치 (9)</li> <li>• 데리소스 (5.6.13)</li> <li>• 시리얼(아몬드&amp;콘) (2.5.6)</li> <li>• 시리얼(그레놀라) (5.6)</li> <li>• 짜요짜요 (2)</li> <li>• 파인애플</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)/
돼지고기/가공품				/울만두,햄-국내산	/국내산	국내산/순대-국내산	/햄-국내산	/너비아니-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					/진미채-국내산			
꽃게/가공품								
참조기/가공품								
다랑어/가공품					/참치-원양산			
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	0.53	707.04	760.52	804.23	735.96	686.41
탄수화물(g)	0.00	0.00	57.15	97.71	106.81	113.96	100.41	100.61
단백질(g)	19.33	19.33	15.81	29.57	32.83	37.20	22.60	21.53
지방(g)	0.00	0.00	27.04	20.95	20.00	20.45	26.72	21.12
비타민A(R.E)	166.10	235.92	196.83	229.33	215.67	181.79	198.39	158.96
티아민(mg)	0.32	0.39	0.73	1.15	0.89	0.67	0.42	0.54
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.75	0.81	0.81	0.78	0.72	0.62
비타민C(mg)	26.70	33.40	20.91	19.39	17.33	13.65	25.64	28.51
칼슘(mg)	238.52	276.32	243.83	245.34	215.81	285.70	256.90	215.38
철(mg)	3.70	4.70	3.68	5.00	2.80	4.99	2.93	2.67

\* 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 13일(월)	04월 14일(화)	04월 15일(수)	04월 16일(목)	04월 17일(금)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 흑미밥 (13)</li> <li>· 흰죽 (2.5.6.10.16)</li> <li>· 콩치즈계란찜 (1.2.5.13)</li> <li>· 세발나물죽 임자우침 (1.5)</li> <li>· 순대곰장볶음 (2.5.6.10.13.16)</li> <li>· 표기김치 (9)</li> <li>· 오레오생크림크로아상 (1.2.5.6.13)</li> <li>· 파인애플 (5.6)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 계란볶음밥 (1.5)</li> <li>· 짬짜면(면) (5.6)</li> <li>· 짬짜면(짜장소스) (1.5.6.10.13.18)</li> <li>· 흑임자죽 (5.6.9.13.17.18)</li> <li>· 맛동산탕수육 (1.5.6.10)</li> <li>· 새우멘보샤 (1.2.5.6.9.12)</li> <li>· 깍두기 (9)</li> <li>· 오렌지드레싱 (1.2.5.6)</li> <li>· 칠리소스 (5.6.12.13)</li> <li>· 짜장라면크림부스 (1.2.5.6.10)</li> <li>· 가지포도(블랙사파이어)</li> <li>· 만다린샐러드</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 봄나물비빔밥(고명) (5.6)</li> <li>· 봄나물비빔밥(밥) (5.6)</li> <li>· 순두부계란죽 (1.5)</li> <li>· 흰죽 (5.6.16)</li> <li>· 도토리묵냉국(국) (5.6.16)</li> <li>· 도토리묵냉국(묵) (9)</li> <li>· 투움바닭갈비 (2.5.6.13.15.16.18)</li> <li>· 미역줄기볶음 (5)</li> <li>· 계란후라이 (1.5)</li> <li>· 치즈가리비구이 (1.2.5.18)</li> <li>· 표기김치 (9)</li> <li>· 약고추장(비빔밥) (5.6.10.13)</li> <li>· 망고스틱</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 감태주먹밥*명란마요소스 (1.2.5.6.9.13.16.18)</li> <li>· 오징어김치죽 (9.17)</li> <li>· 흰죽 (5.6)</li> <li>· 미역국 (5.6.13)</li> <li>· 참나물오리엔탈샐러드 (5.6.13)</li> <li>· 주꾸미야채볶음 (5.6.13)</li> <li>· 통새우꼬치 (1.5.6.9)</li> <li>· 깍두기 (9)</li> <li>· 타르타르소스 (1.5.13)</li> <li>· 참외 (1.2.6)</li> <li>· 코코볼초코라떼 (1.2.6)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 깍두기날지알볶음밥 (5.6.9.13.18)</li> <li>· 크림스프 (2.5.6.13.16)</li> <li>· 흰죽 (1.2.5.6.10.15.18)</li> <li>· 울퉁어묵국 (1.5.6.8.9.18)</li> <li>· 메추리알근약장조림 (1.5.6.13)</li> <li>· 라디치오샐러드 (9)</li> <li>· 백김치 (1.2.5.6)</li> <li>· 방울토마토 (12)</li> <li>· 자몽허니블랙티 (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					
돼지고기/가공품	국내산/공창,순대-국내산	국내산/탕수육-국내산	국내산/		/소세지-국내산
닭고기/가공품			국내산/		
오리고기/가공품					
양고기/가공품					
넙치/가공품					
조피볼락/가공품					
참돔/가공품					
미꾸라지/가공품					
뱅장어/가공품					
낙지/가공품					
명태/가공품					
고등어/가공품					
갈치/가공품					
오징어/가공품		국내산/		국내산/	
꽃게/가공품					
참조기/가공품					
다랑어/가공품					
아귀/가공품					
주꾸미/가공품				수입산/	
가리비/가공품					
우렁행이/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	6.07	765.34	799.21	806.82	783.53	742.95
탄수화물(g)	0.00	0.00	59.22	111.41	112.89	125.71	100.78	123.50
단백질(g)	19.33	19.33	17.31	24.17	41.67	36.33	41.48	24.23
지방(g)	0.00	0.00	23.47	23.94	19.10	17.51	23.82	16.81
비타민A(RE)	166.10	235.92	239.44	254.13	191.31	377.53	195.20	179.04
티아민(mg)	0.32	0.39	0.49	0.36	0.51	0.62	0.47	0.50
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.79	0.61	0.47	1.25	1.16	0.49
비타민C(mg)	26.70	33.40	31.77	37.67	25.48	32.62	25.49	37.58
칼슘(mg)	238.52	276.32	273.28	202.29	171.83	275.39	435.00	281.90
철(mg)	3.70	4.70	6.88	3.14	8.02	5.47	5.86	11.93

\* 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.

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

경기외국어고등학교

(석식)

## 주간 학교급식 영양량

	04월 13일(월)	04월 14일(화)	04월 15일(수)	04월 16일(목)	04월 17일(금)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 옥살필라프 (5.6.10.12.13.18)</li> <li>· 흰죽 (1.2.5.6.10.12.15.16)</li> <li>· 팽이버섯 (5.6.8.9.18)</li> <li>· 돈육크림함스테이크 (2.5.10.13)</li> <li>· 계란후라이 (1.5)</li> <li>· 포기김치 (9)</li> <li>· 발사믹드레싱 (1.2.5.6)</li> <li>· 사과당근주스 (13)</li> <li>· 토마토양상추샐러드 (12)</li> <li>· 포도(시들러스)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 기장밥 (2.5.6.13.15.16)</li> <li>· 흰죽 (5.6.8.9.16.18)</li> <li>· 양배추샐러드 (5.6.13)</li> <li>· 로제소스치킨까스(소스) (2.5.12.13)</li> <li>· 로제소스치킨까스(치킨) (1.5.6.15.18)</li> <li>· 깍두기 (9)</li> <li>· 키워드레싱 (1.2.5.6)</li> <li>· 한라봉과즙 (5.6)</li> <li>· 바나나</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 혼합잡곡밥 (5)</li> <li>· 흰죽 (5.6.8.9.16.18)</li> <li>· 한우된장찌개 (5.13)</li> <li>· 건파래볶음 (1.5.6.8.9.13.18)</li> <li>· 국물떡볶이 (1.2.5.6.13)</li> <li>· 고구마불(시즈닝) (1.2.5.6.13)</li> <li>· 제육바삭불고기 (5.6.10.13)</li> <li>· 깍두기 (9)</li> <li>· 블루베리요거트 (2.13)</li> <li>· 파인애플</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 동파육덮밥(소스) (5.6.10.13.18)</li> <li>· 동파육덮밥(고명) (5.6.8.9.16.18)</li> <li>· 흰죽 (5.8.9.18)</li> <li>· 계란부추국 (1.5.6.8.9.18)</li> <li>· 마라상귀 (1.2.5.6.8.9.10.12.13.15.16.17.18)</li> <li>· 짜사이우침 (13)</li> <li>· 가지튀김 (5.6)</li> <li>· 포기김치 (9)</li> <li>· 질리소스 (5.6.12.13)</li> <li>· 리얼초코프렐 (1.6)</li> <li>· 오렌지</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 설프단무지김가루밥 (1.2.5.6.9.13.16.18)</li> <li>· 흰죽 (5.8.9.18)</li> <li>· 콩나물국 (5.6.10.12.13.18)</li> <li>· 치커리유자샐러드 (13)</li> <li>· 가래떡꼬치 (2.5.6.12.13)</li> <li>· 포기김치 (9)</li> <li>· 블루베리미니도넛 (1.2.5.6)</li> <li>· 얼려먹는요구르트 (2)</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)/		
돼지고기/가공품	국내산/		국내산/	국내산/	국내산/
닭고기/가공품		/치킨가스-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	포두부-수입산/	
비고					

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	734.96	734.96	6.43	800.51	775.35	785.08	789.21	760.83
탄수화물(g)	0.00	0.00	60.09	102.37	140.23	126.11	121.50	95.94
단백질(g)	19.33	19.33	16.74	47.39	20.03	31.69	31.60	32.59
지방(g)	0.00	0.00	23.16	22.71	14.73	17.74	19.27	25.96
비타민A(R.E)	166.10	235.92	273.95	853.51	131.60	219.86	119.32	45.49
티아민(mg)	0.32	0.39	1.49	1.22	3.74	0.78	0.75	0.97
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.83	0.96	0.54	1.13	0.97	0.53
비타민C(mg)	26.70	33.40	30.46	34.81	6.60	42.13	48.75	9.99
칼슘(mg)	238.52	276.32	240.33	320.12	188.61	340.93	226.55	125.42
철(mg)	3.70	4.70	4.77	4.98	2.94	5.53	7.41	3.02

\* 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.