

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

경기외국어고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량

				04월 20일(월)	04월 21일(화)	04월 22일(수)	04월 23일(목)	04월 24일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> 카레라이스(밥) 카레라이스(카레) (2.5.6.10.12.13.16.18) 브로콜리스프 (2.5.6.15.16) 흰죽 사과파이 (1.2.5.6) 미소국 (5.6.8.9.18) 연근조림 (5.6.13) 참나물무침 (5.6) 야채떡볶 (5.6.10.12.13.15.16.18) 포기김치 (9) 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) 시리얼(오레오오즈) (1.2.5.6) 포도(크림슨) 	<ul style="list-style-type: none"> 강낭콩밥 계살야채죽 (1.5.6.8) 초당순두부 (5.8.9.18) 달걀개롱마늘조림 (5.6.13.15) 도토리묵김치무침 (5.6.9.13) 백김치 (9) 시리얼(크리치오) (5.6) 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) 배 짜요짜요 (2) 미니부시맨브레드 (1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> 잡쌀밥 불낙죽 (16) 흰죽 초코머핀 (1.2.5.6) 곰탕(국) (13.16) 곰탕(면) (5.6) 계란찜 (1) 콩나물무침 (5) 햄감자구이(오븐) (1.2.5.6.10.13.15.16) 석박지 (9) 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) 사과 시리얼(чек스초코) (1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> 기장밥 달죽 (15) 모카번 (1.2.5.6) 감자계란국 (1.5.6.8.9.18) 양배추행복음 (1.2.5.6.10.13.15.16) 돼지고기두루치기 (5.6.10.13) 부각(연근&감자) (5.6) 포기김치 (9) 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) 시리얼(후르트리) (5.6) 오렌지 	<ul style="list-style-type: none"> 감정콩밥 (5) 참치야채죽 (5.6) 맑은육개장 (1.5.6.13.16) 건설우마늘중볶음 (5.6.9.13) 떡갈비조림 (5.6.10.13.15.16.18) 깍두기 (9) 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) 미니바닐라크라운파이 (1.2.5.6) 바나나 시리얼(초코후레이크) (2.5.6) 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(한우)/		국내산(한우)/떡갈비-국내산
돼지고기/가공품				국내산/떡갈비-국내산		/햄-국내산	국내산/	/떡갈비-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								
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	국내산/순두부-국내산			
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	734.96	734.96	4.15	803.83	795.92	688.73	781.10	757.86
탄수화물(g)	0.00	0.00	55.42	108.11	109.39	92.78	118.92	97.01
단백질(g)	19.33	19.33	14.93	25.82	36.45	24.69	32.09	22.72
지방(g)	0.00	0.00	29.65	29.74	22.64	23.10	19.06	30.57
비타민A(R.E)	166.10	235.92	209.84	190.41	229.30	198.87	248.24	182.37
티아민(mg)	0.32	0.39	0.92	1.26	0.99	0.39	0.97	0.99
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.76	0.69	1.05	0.65	0.82	0.60
비타민C(mg)	26.70	33.40	23.59	27.29	20.92	14.94	33.28	21.50
칼슘(mg)	238.52	276.32	243.09	213.86	288.20	238.11	221.38	253.93
철(mg)	3.70	4.70	3.80	4.17	4.19	4.38	3.36	2.89

* 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)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 20일(월)	04월 21일(화)	04월 22일(수)	04월 23일(목)	04월 24일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> · 쇠고기콩나물밥 (5.16) · 단팔죽 (13) · 순두부찌개 (1.5.6.8.9.13.18) · 양배추쌈 · 우렁쌈장 (5.6) · 제육볶음 (5.6.10.13) · 크랜베리멸치볶음 (5.6.13) · 깍두기 (9) · 아사이볼요거트 (2.5.6) · 양념장(달래) (5.6.13) · 오렌지 	<ul style="list-style-type: none"> · 율무밥 · 흑임자죽 · 설렁탕(국) (13.16) · 설렁탕(면) (5.6) · 아망치샐러드 (2) · 야채계란말이 (1.5) · 볼케이노 너비아니*버섯구이 (1.5.6.10.13.16) · 표기김치 (9) · 케찹 (12) · 홍삼음료 (13) · 바나나 	<ul style="list-style-type: none"> · 혼제오리포케 (1.13) · 단호박죽 (13) · 썬죽 · 샌드케이크 (1.2.6) · 달래된장찌개 (5.6.8.9.18) · 양상추샐러드-버터민 · 베이컨숙주볶음 (5.6.10.12.16) · 연어스테이크*수제 · 연어스테이크(레몬) · 표기김치 (9) · 유자드레싱 (13) · 치즈갈릭소스 (1.2.5.6.12.13) · 골드마토 (12.13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 쇠고기야채죽 (16) · 갈비탕 (1.5.13.16) · 아삭이고추된장무침 (5.6.13) · 토마토달걀볶음 (1.5.6.10.12.16) · 두릅두릅 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 석박지 (9) · 참외 · 프로틴초코볼너츠 	
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)/		국내산(한우)/	
돼지고기/가공품				국내산/	/너비아니-국내산	/베이컨-수입산	/햄-국내산 베이컨-수입산	
닭고기/가공품								
오리고기/가공품						/혼제오리-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				국내산/				
전복/가공품								
방어/가공품								
부세/가공품								
콩/가공품				/두부,순두부-국내산		/두부-국내산	/두부-국내산	
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	734.96	734.96	5.94	779.91	804.52	807.52	722.63	
탄수화물(g)	0.00	0.00	57.29	127.43	122.57	106.25	88.25	
단백질(g)	19.33	19.33	16.45	34.18	32.04	32.99	25.40	
지방(g)	0.00	0.00	26.27	15.80	20.01	27.05	27.72	
비타민A(RE)	166.10	235.92	187.40	236.75	204.15	195.23	113.47	
티아민(mg)	0.32	0.39	0.54	1.03	0.26	0.59	0.29	
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.80	1.11	0.72	0.62	0.75	
비타민C(mg)	26.70	33.40	38.64	68.59	14.90	38.88	32.18	
칼슘(mg)	238.52	276.32	247.78	495.43	184.75	132.33	179.60	
철(mg)	3.70	4.70	4.41	5.65	3.97	3.52	4.50	

* 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 20일(월)	04월 21일(화)	04월 22일(수)	04월 23일(목)	04월 24일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> ·기장밥 ·흰죽 ·연유바게트스틱 (2.5.6) ·한우우거지국 (5.6.16) ·로제팜닭 (2.5.6.10.13.15.16) ·브로콜리새우볶음 (5.6.9.13.18) ·김치볶음 (5.9.13) ·블루베리소스샐러드(소스) (1.2.5.6) ·블루베리소스샐러드(야채) ·아이스홍시 ·데진두부 (5) 	<ul style="list-style-type: none"> ·귀리밥 ·흰죽 ·유부주머니국 (1.5.6.8.9.10.16.18) ·삼겹살배추찜(칠리소스) (5.6.12.13) ·삼겹살배추찜 (10.13) ·삼겹살배추찜(소스) (5.6.13) ·햇타이퐁면 (5.6.9.12.13) ·보코치니샐러드 (2.12) ·깍두기 (9) ·오리엔탈드레싱 (5.6) ·구슬아이스크림 (1.2.5) ·참외 	<ul style="list-style-type: none"> ·족미밥 ·흰죽 ·장각삼계탕+소금 (13.15) ·쇠고기우영조림 (5.6.13.16) ·땅콩버터오이탕탕이 (2.4.5.6) ·소떡소떡피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) ·깍두기 (9) ·에너젤 ·가지포도(블랙사파이어) 	<ul style="list-style-type: none"> ·혼합잡곡밥 (5) ·흰죽 ·왕만두찜 (1.5.6.10.13.16.18) ·블랙페퍼닭가슴살샐러드 (5.6.15) ·건파래볶음 (5.13) ·소불고기전골 (5.6.13.16) ·포기김치 (9) ·에너지랑오렌지&파인애플 ·파인애플 	
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)/	국내산(한우)/	
돼지고기/가공품				/소시지-국내산	국내산/유부주머니-국내산		/왕만두-국내산	
닭고기/가공품				국내산/		국내산/	/닭가슴살-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				
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	734.96	734.96	7.55	806.52	804.99	793.09	757.13	
탄수화물(g)	0.00	0.00	59.16	109.58	120.07	112.16	123.44	
단백질(g)	19.33	19.33	15.27	35.24	24.21	35.34	25.28	
지방(g)	0.00	0.00	25.57	25.41	24.39	21.50	18.06	
비타민A(R.E)	166.10	235.92	167.07	275.15	200.68	119.90	72.54	
티아민(mg)	0.32	0.39	0.49	0.45	0.49	0.40	0.62	
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.80	1.13	0.46	0.83	0.76	
비타민C(mg)	26.70	33.40	46.96	27.89	35.03	11.28	113.64	
칼슘(mg)	238.52	276.32	241.48	264.84	211.62	264.96	224.49	
철(mg)	3.70	4.70	5.12	5.13	2.28	6.07	7.00	

* 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.