

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

경기외국어고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량

				04월 27일(월)	04월 28일(화)	04월 29일(수)	04월 30일(목)	05월 01일(금)
				• 수수밥 • 단호박스프 (2.5.6.13.16) • 쇠고기무국 (5.6.16) • 계란장조림 (1.5.6.13) • 고등어김치조림자물 (5.6.7.9.13) • 시금치나물 (5.6) • 깍두기 (9) • 시리얼(크리치오) (5.6) • 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) • 마들렌 (1.2.5.6) • 참외	• 현미밥 • 쇠고기야채죽 (16) • 식빵(누텔라) (2.5.6) • 사골떡국 (1.5.6.13.16) • 연두부 (5) • 연양식바삭불고기 (5.6.10.15.16) • 포기김치 (9) • 시리얼(다크초코) (1.2.6) • 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) • 누텔라잼 (13) • 바나나 • 양념장(부추) (5.6.13) • 짜요짜요 (2)	• 울무밥 • 양송이스프 (2.5.6.15.16) • 새마을김치찌개 (5.6.8.9.10.18) • 건파래볶음 (5.13) • 숙주나물무침 (5.6) • 베이컨구이 (1.5.6.10.12.16) • 백김치 (9) • 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) • 슈크림파이 (1.2.5.6) • 시리얼(오레오오즈) (1.2.5.6) • 포도(시들러스)	• 기장밥 • 닭죽 (15) • 식빵 (2.5.6.13) • 쇠고기감자국 (5.6.8.9.16.18) • 마늘종햄볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16) • 동그랑땡전 (1.2.5.6.10.15.16) • 깍두기 (9) • 케찹 (12) • 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) • 사과 • 시리얼(чек스초코) (1.2.5.6) • 짜요짜요 (2)	
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					/연양식바삭불고기-국내산	국내산/베이컨-수입산	/동그랑땡, 햄-국내산	
닭고기/가공품							국내산/	
오리고기/가공품								
양고기/가공품								
넙치/가공품								
조피볼락/가공품								
참돔/가공품								
미꾸라지/가공품								
뱀장어/가공품								
낙지/가공품								
명태/가공품								
고등어/가공품				국내산/				
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					/연두부-국내산			
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	734.96	734.96	2.10	730.32	771.49	702.90	796.87	
탄수화물(g)	0.00	0.00	55.43	111.43	118.04	84.35	99.80	
단백질(g)	19.33	19.33	14.74	28.37	22.92	32.22	26.47	
지방(g)	0.00	0.00	29.83	18.51	22.51	26.37	31.52	
비타민A(R.E)	166.10	235.92	219.83	296.28	151.60	257.88	173.57	
티아민(mg)	0.32	0.39	0.70	0.49	0.96	0.63	0.73	
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.91	1.27	0.70	0.96	0.69	
비타민C(mg)	26.70	33.40	27.73	37.31	11.92	45.60	16.09	
칼슘(mg)	238.52	276.32	273.81	240.22	225.26	332.74	297.01	
철(mg)	3.70	4.70	4.11	4.92	3.15	4.69	3.68	

* 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)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 미정의로 인하여 일치하지 않으므로 참고하여 주시기 바랍니다.

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

경기외국어고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량

	04월 27일(월)	04월 28일(화)	04월 29일(수)	04월 30일(목)	05월 01일(금)	
	<ul style="list-style-type: none"> 매운어묵김밥 (1.5.6.13) 참치야채죽 (5.6) 해물라면 (1.5.6.8.9.17.18) 마늘빵 (2.5.6) 시트러스샐러드 (1.5.6.8.9.12.13.16.18) 단무지(반달) 카레감바스 (2.5.6.9.12.13.16.18) 스크램블에그 (1.5.6.10.12.16) 포기김치 (9) 포도드레싱 (1.2.5.6) 망고스틱 	<ul style="list-style-type: none"> 추가밥 옥수수스프 (2.5.6.13.15.16) 오븐스파게티(편) (1.5.6) 오븐스파게티(소스, 치즈) (2.5.6.10.12.13.16) 팽이미소국 (5.6.8.9.18) 시저샐러드 (2.5.6) 버터갈릭감자튀김 (1.2.5.6.13) 목살스테이크 (5.6.10.12.13.16) 깍두기 (9) 시저드레싱 (1.2.5.6) 소다팡팡 오렌지 	<ul style="list-style-type: none"> 텐동(밥) 텐동(소스) (5.6.9.13.18) 텐동 (1.5.6.9.15) 단팔죽 (13) 유부국 (1.2.5.6.9) 양배추샐러드 마카로니치즈그라탕 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 미나리타코야끼(미나리) (5.6.13) 미나리타코야끼 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 깍두기 (9) 참깨드레싱 (5.6) 참외 	<ul style="list-style-type: none"> 추가밥 미역죽 (5.6) 원죽 미니세우원탕 (1.5.6.10.13.15.16.18) Big에그타르트 (1.2.5.6) 부추창편 (1.5.6.10.16.18) 푸딩양상추샐러드 불고기자오면 (2.5.6.10.13.15.16.18) 포기김치 (9) 요거트드레싱 (1.2.5.6) 조간장 (5.6.13) 흑당버블티 (2) 		

식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	
쌀	국내산	국내산	국내산	국내산	
김치류/고춧가루	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
쇠고기(종류)/가공품					
돼지고기/가공품	/베이컨-수입산	국내산/	/헝-국내산	국내산/부추창편,세우원탕-국내산	
닭고기/가공품			/가라아게-국내산		
오리고기/가공품					
양고기/가공품					
넙치/가공품					
조피볼락/가공품					
참돔/가공품					
미꾸라지/가공품					
뱀장어/가공품					
낙지/가공품					
명태/가공품	/황태재-수입산				
고등어/가공품					
갈치/가공품					
오징어/가공품					
꽃게/가공품					
참조기/가공품					
다랑어/가공품	/참치캔-원양산				
아귀/가공품					
주꾸미/가공품	수입산/				
가리비/가공품					
우렁쉥이/가공품					
전복/가공품					
방어/가공품					
부세/가공품					
홍/가공품		/두부-국내산			
비고					

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	734.96	734.96	5.61	773.56	754.45	807.55	769.32
탄수화물(g)	0.00	0.00	57.79	94.70	113.78	127.20	111.66
단백질(g)	19.33	19.33	15.32	47.39	24.32	23.05	23.81
지방(g)	0.00	0.00	26.90	22.19	22.97	23.00	24.40
비타민A(RE)	166.10	235.92	253.63	339.13	139.24	266.74	269.42
티아민(mg)	0.32	0.39	1.29	0.68	3.74	0.30	0.44
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.88	1.34	0.57	0.71	0.89
비타민C(mg)	26.70	33.40	47.30	67.19	69.15	35.72	17.15
칼슘(mg)	238.52	276.32	347.49	460.65	227.74	193.12	508.45
철(mg)	3.70	4.70	6.15	11.20	3.59	3.37	6.45

* 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 27일(월)	04월 28일(화)	04월 29일(수)	04월 30일(목)	05월 01일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 흰죽 · 수제계란빵 (1.2.5.6) · 돈육순두부찌개 (1.5.6.8.9.10.13.18) · 연근칩샐러드 (5.6) · 불닭맥앤치즈 (1.2.5.6.13) · 삼겹살버섯구이 (10.13) · 알타리김치 (9) · 요거트드레싱 (1.2.5.6) · 방울도마토 (12) 	<ul style="list-style-type: none"> · 지코바치밥(밥) · 흰죽 · 소금빵 (1.2.5.6) · 맑은우동국물 (1.2.5.6.9) · 콩나물무침 (5) · 진미채볶음 (5.6.13.17) · 지코바치밥(치킨) (5.6.12.13.15) · 돼지목살고기 (10) · 포기김치 (9) · 테리소스 (5.6.13) · 가지포도(블랙사파이어) · 지코바치밥(고명) (1.5) · 지코바치밥(김가루) 	<ul style="list-style-type: none"> · 흰죽 · 알리오올리오볶음밥 (2.5.6.10.12.13.16) · 계란파쿠 (1.5.6.8.9.18) · 루꼴라샐러드 · 망고크림새우 (1.5.6.9.13) · 망고크림새우소스 (1.5.13) · 불고기케사디아 (2.5.6.10.12.13.18) · 포기김치 (9) · 파인애플드레싱 (1.2.5.6) · 요거트꿀떡고기 (2.5.6) · 수박 	<ul style="list-style-type: none"> · 참치마요덮밥(고명) (1) · 참치마요덮밥(소스) (1.5.6.13) · 참치마요덮밥(참치) (1.5) · 참치마요덮밥(밥) · 흰죽 · 돈육김치찌개 (5.6.8.9.10.18) · 순대 (2.5.6.10.13.16) · 라디오샐러드 · 로제떡볶이 (1.2.5.6.8.9.10.12.13.15.16.18) · 깎두기 (9) · 포도드레싱 (1.2.5.6) · 과일푸딩 · 초코숯쿠키 (1.2.5.6.13) 	
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	
쌀				국내산	국내산	국내산	국내산	
김치류/고춧가루				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
쇠고기(종류)/가공품								
돼지고기/가공품				국내산/	국내산/	국내산/베이컨-수입산	국내산/소시지-순대-국내산	
닭고기/가공품					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					/진미채-국내산			
꽃게/가공품								
참조기/가공품								
다랑어/가공품							/참치캔-원양산	
아귀/가공품								
주꾸미/가공품								
가리비/가공품								
우렁쉥이/가공품								
전복/가공품								
방어/가공품								
부세/가공품								
콩/가공품				/순두부-국내산			/두부-국내산	
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	734.96	734.96	8.12	805.96	806.51	769.98	796.00	
탄수화물(g)	0.00	0.00	58.14	101.52	119.31	116.23	127.13	
단백질(g)	19.33	19.33	16.61	33.64	39.02	30.71	29.23	
지방(g)	0.00	0.00	25.26	29.16	20.07	20.94	19.47	
비타민A(R.E)	166.10	235.92	227.75	199.75	173.74	342.18	195.34	
티아민(mg)	0.32	0.39	0.65	0.78	0.74	0.64	0.45	
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.89	0.83	1.06	1.05	0.64	
비타민C(mg)	26.70	33.40	26.74	22.07	24.97	42.36	17.57	
칼슘(mg)	238.52	276.32	308.37	372.73	247.01	351.24	262.50	
철(mg)	3.70	4.70	5.45	5.27	6.16	4.79	5.61	

* 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)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.