

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

경기외국어고등학교

(조식)

## 주간 학교급식 영양량

				05월 04일(월)	05월 05일(화)	05월 06일(수)	05월 07일(목)	05월 08일(금)
						• 차조밥 (2.5.6.13.16) • 메이플피칸파이 (1.2.5.6.14) • 감자용심이 (5.6.8.9.17.18) • 야채떡볶음 (5.6.10.12.13.15.16.18) • 진미채볶음 (5.6.13.17) • 포기김치 (9) • 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) • 시리얼(후르트링) (5.6) • 짜요짜요 (2) • 포도(크림슨)	• 수수밥 (15) • 모닝빵 (1.2.5.6.13) • 맑은육개장 (1.5.6.13.16) • 스크램블에그 (1.5.6.10.12.16) • 햄감자구이 (1.2.5.6.10.13.15.16) • 깍두기 (9) • 시리얼(ček스초코쿠키엔크림) (1.2.5.6) • 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) • 사과 • 짜요짜요 (2)	• 누룽지 • 차조밥 (1.5.6.8.9.18) • 닭숯불구이 (5.6.12.13.15) • 취나물무침 (5.6) • 마늘중탕볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16) • 깍두기 (9) • 시리얼(크리치오) (5.6) • 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) • 바나나 • 슈크림파이 (1.2.5.6)
식재료						원산지	원산지	원산지
쌀						국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루						국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
쇠고기(종류)/가공품							국내산(한우)/	
돼지고기/가공품						/야채떡볶-국내산	/햄-국내산 베이컨-수입산	/햄-국내산
닭고기/가공품							국내산/	국내산/
오리고기/가공품								
양고기/가공품								
넙치/가공품								
조피블락/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								
아귀/가공품								
주꾸미/가공품								
가리비/가공품								
우렁행이/가공품								
전복/가공품								
방어/가공품								
부세/가공품								
콩/가공품								
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지비율			영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	734.96	734.96	6.50			805.78	765.70	776.83
탄수화물(g)	0.00	0.00	55.89			120.92	96.19	108.77
단백질(g)	19.33	19.33	14.40			23.98	27.78	32.18
지방(g)	0.00	0.00	29.71			25.13	28.90	22.96
비타민A(R.E)	166.10	235.92	238.29			241.30	237.42	236.12
티아민(mg)	0.32	0.39	0.81			1.27	0.50	0.66
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.84			0.72	0.74	1.07
비타민C(mg)	26.70	33.40	26.41			29.08	28.65	21.49
칼슘(mg)	238.52	276.32	253.27			263.25	260.92	235.63
철(mg)	3.70	4.70	3.96			3.78	3.75	4.35

\* 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)잣

\* 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

				05월 04일(월)	05월 05일(화)	05월 06일(수)	05월 07일(목)	05월 08일(금)
						· 혼합잡곡밥 (5) · 참치야채죽 (5.6) · 두바이식초코를 (1.2.5.6) · 쇠고기미역국 (5.6.16) · 분묘자순살찜닭 (5.6.13.15) · 삼색나물 (5.6.10.13) · 한식잡채 (5.6.10.13) · 포기김치 (9) · 꿀고추장(삼색나물)*자율 (5.6) · 파인애플	· 흑미밥 (16) · 한우된장찌개 (5.6.8.9.16.18) · 배추찜(소스) (5.6.12.13) · 오리배추찜 (2.5.6.12.13) · 깍두기 (9) · 발사믹드레싱 (1.2.5.6) · 참외 · 토마토양상추샐러드 (12)	· 쇠고기우영주먹밥 (5.16) · 울냉면(고명) (1) · 울냉면(국) (5.6.16) · 울냉면(면) (3.6) · 울냉면(양념장) (5.6) · 찜빵죽 (5.6.8.9.13.17.18) · 왕만두찜 (1.5.6.10.13.16.18) · 치커리유자샐러드 (13) · 제육바삭불고기 (5.6.10.13) · 포기김치 (9) · 요거트 (2.6) · 오렌지
식재료						원산지	원산지	원산지
쌀						국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루						국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
쇠고기(종류)/가공품						국내산(한우)/	국내산(한우)/	국내산(한우)/
돼지고기/가공품						국내산/		국내산/만두-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								국내산/
꽃게/가공품								
참조기/가공품								
다랑어/가공품						/참치-원양산		
아귀/가공품								
주꾸미/가공품								
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
에너지(kcal)	734.96	734.96	9.18			807.06	799.59	800.57
탄수화물(g)	0.00	0.00	59.29			134.17	109.57	113.47
단백질(g)	19.33	19.33	17.62			33.04	30.73	42.41
지방(g)	0.00	0.00	23.09			14.73	26.94	20.15
비타민A(R.E)	166.10	235.92	169.18			228.13	111.06	168.35
티아민(mg)	0.32	0.39	0.77			0.46	0.58	1.29
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	1.10			0.88	0.83	1.59
비타민C(mg)	26.70	33.40	43.87			44.79	45.82	41.02
칼슘(mg)	238.52	276.32	239.91			215.79	159.74	344.20
철(mg)	3.70	4.70	6.23			7.13	3.59	7.98

\* 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 식재료급상함에 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

				05월 04일(월)	05월 05일(화)	05월 06일(수)	05월 07일(목)	05월 08일(금)
						·기장밥 ·흰죽 ·순대국 (2.5.6.10.13.16) ·베이컨떡말이수제 (5.6.10.12.16) ·베이컨떡말이소스 (5.6.12.13) ·코다리매콤장정 (2.5.6.12.13) ·석박지 (9) ·자두드레싱 ·다대기 ·프로틴존드기 (6) ·방울토마토 (12) ·열대과일양상추샐러드	·스팸마요덮밥(교명) (1.2.5.6.10.13.15.16) ·스팸마요덮밥(갯잎) ·스팸마요덮밥(밥) ·흰죽 ·돈육김치찌개 (5.6.8.9.10.18) ·자홍리코타 치즈샐러드 (2) ·두끼떡볶이 (1.2.5.6.8.9.10.13.15.16.18) ·초당옥수수볼 (1.2.5.6) ·깍두기 (9) ·스팸마요덮밥(소스) (1.5.6.13) ·오리엔탈드레싱 (5.6) ·아박st오레오케이크 (1.2.5.6) ·포도(시들러스)	·간장계란밥*김가루 (1.5.6) ·흰죽 ·근대원장국 (5.6.8.9.18) ·시트러스샐러드 ·버터콘치즈 (1.2.5.13) ·칼매함박(함박) (1.2.5.6.10.12.15.16) ·백김치 (9) ·칼매함박(소스) (2.5.6.13) ·오렌지드레싱 (1.2.5.6) ·누네펀네 (1.2.5.6) ·바나나우유 (2)
식재료						원산지	원산지	원산지
쌀						국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루						국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
쇠고기(종류)/가공품								/함박-국내산,호주산
돼지고기/가공품						국내산/베이컨-수입산 순대-국내산	국내산/햄,소시지-국내산	/함박-국내산
닭고기/가공품								
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
에너지(kcal)	734.96	734.96	6.98			784.14	797.68	776.89
탄수화물(g)	0.00	0.00	58.85			105.84	116.48	119.03
단백질(g)	19.33	19.33	19.00			58.88	27.32	24.53
지방(g)	0.00	0.00	22.42			12.10	24.21	21.76
비타민A(R.E)	166.10	235.92	195.21			98.95	257.01	229.68
티아민(mg)	0.32	0.39	0.65			0.88	0.64	0.42
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.62			0.57	0.60	0.67
비타민C(mg)	26.70	33.40	20.33			16.10	20.04	24.87
칼슘(mg)	238.52	276.32	240.65			260.49	171.59	289.88
철(mg)	3.70	4.70	4.05			5.14	3.47	3.55

\* 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.