

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

경기외국어고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량

				05월 11일(월)	05월 12일(화)	05월 13일(수)	05월 14일(목)	05월 15일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 불낙죽 (16) · 흰죽 · 팬케이크 (1.2.5.6) · 한우우거지국 (5.6.16) · 계란찜 (1) · 시금치나물 (5.6) · 치킨너겟 (1.2.5.6.15) · 포기김치 (9) · 머스타드소스 (1.5.6.13) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 메이플시럽 (13) · 시리얼(코코플) (1.2.6) · 포도(시들러스) 	<ul style="list-style-type: none"> · 현미밥 · 브로콜리소프 (2.5.6.15.16) · 흰죽 · 열무된장국 (5.6.8.9.18) · 짜장달걀비 (1.5.6.13.15.18) · 수수부꾸미 (5) · 포기김치 (9) · 시리얼(다크초코) (1.2.6) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 짜요짜요 (2) · 파인애플 · 미니부시맨브레드 (1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 차조밥 · 계살야채죽 (1.5.6.8) · 모카번 (1.2.5.6) · 닭개장 (5.6.15) · 미트볼떡조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 숙주나물우침 (5.6) · 감자채볶음 (5) · 깍두기 (9) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 시리얼(초코후레이크) (2.5.6) · 오렌지 	<ul style="list-style-type: none"> · 옥수수밥 · 크림소프 (2.5.6.13.16) · 미니말기파운드 (1.2.5.6.14) · 오징어우국 (5.6.8.9.13.17.18) · 도토리묵야채무침 (5.6.13) · 돈육버섯불고기 (5.6.10.13) · 포기김치 (9) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 사과 · 시리얼(오레오오즈) (1.2.5.6) · 도시락김 	<ul style="list-style-type: none"> · 귀리밥 · 계란야채죽 (1) · 에그타르트 (1.2.5.6) · 쇠고기감자국 (5.6.8.9.16.18) · 브로콜리킨새우볶음 (5.6.9.13) · 스펀두부구이 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 깍두기 (9) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 시리얼(첵스초코) (1.2.5.6) · 짜요짜요 (2) · 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)/		/미트볼-국내산		국내산(한우)/
돼지고기/가공품						/미트볼-국내산	국내산/	/햄-국내산
닭고기/가공품				/치킨너겟-국내산	국내산/	국내산/		
오리고기/가공품								
양고기/가공품								
넙치/가공품								
조피블락/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								
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	영양량
에너지(kcal)	734.96	734.96	-1.06	683.26	747.18	771.72	678.81	754.81
탄수화물(g)	0.00	0.00	56.26	92.27	121.52	108.64	101.69	85.03
단백질(g)	19.33	19.33	15.02	25.14	29.61	28.65	28.61	23.94
지방(g)	0.00	0.00	28.72	23.09	15.70	24.41	17.50	34.83
비타민A(R.E)	166.10	235.92	227.95	271.05	225.31	222.23	252.07	169.07
티아민(mg)	0.32	0.39	0.64	0.55	0.77	0.58	0.80	0.50
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.76	0.72	0.85	0.79	0.80	0.65
비타민C(mg)	26.70	33.40	27.02	19.58	29.15	32.04	20.69	33.65
칼슘(mg)	238.52	276.32	245.20	235.95	263.12	268.87	209.00	249.06
철(mg)	3.70	4.70	3.71	3.27	3.62	3.66	5.05	2.96

* 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

				05월 11일(월)	05월 12일(화)	05월 13일(수)	05월 14일(목)	05월 15일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> 귀리밥 단호박죽 (13) 흰죽 해조면비빔국수 (5.6.8.9.13.18) 콩나물국 (5.8.9.18) 무말랭이무침 (5.6.13) 쌈장 (5.6) 돼지고기보쌈 (5.6.10) 마늘보쌈소스 (2) 크린키모나카야이스크림 (2.4.5.6) 바나나 아삭이고추 오이스트릭 	<ul style="list-style-type: none"> 차조밥 야채스프 (2.5.6.15.16) 등뼈감자탕 (5.6.10) 양배추햄볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16) 연근찜샐러드 (5.6) 파채겉절이 (13) 돼지고기육전 (1.5.6.10) 석박지 (9) 파인애플드레싱 (1.2.5.6) 꿀떡시리얼 (1.2) 참외 	<ul style="list-style-type: none"> 붉은대게살달걀볶음밥 (1.5.6.8.13.18) 옥수수스프 (2.5.6.13.15.16) 명콩버터바나나바게트 (2.4.5.6) 마라탕 (1.2.5.6.8.9.10.12.13.15.16.17.18) 대파유린기 (1.5.6.12.15.18) 가지튀김 (5.6) 깍두기 (9) 대파유린기(소스) (5.6) 칠리소스 (5.6.12.13) 포도(크림슨) 	<ul style="list-style-type: none"> 추가밥 단팥죽 (13) 진지국수(면) (5.6) 진지국수(국) (1.5.6.8.9.13.18) 구운어묵조림 (1.5.6.13) 어니언버트샐러드 (2) 고추바사삭장각구이 (2.5.6.12.13.15.16.18) 포기김치 (9) 유자드레싱 (13) 망고사과 (2.13) 수박 	<ul style="list-style-type: none"> 카볼라이스(고기) (5.6.10.13.18) 카볼라이스(카레) (2.5.6.12.13.16.18) 미니냉매일(국) (3.5.6.7.13.18) 미니냉매일(면) (3.5.6) 우리살땡큐베리치케이크 (1.2.5.6) 팜봉죽 (5.6.8.9.13.17.18) 풀면무침 (5.6.13) 뿌링클가라아게 (1.2.5.6.13.15) 계란오믈렛 (1.5.12) 깍두기 (9) 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)/		
돼지고기/가공품				국내산/	국내산/햄-국내산	/소시지-국내산		국내산/
닭고기/가공품						/유린기-국내산	국내산/	/가라아게-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								국내산/
꽃게/가공품								
참조기/가공품								
다랑어/가공품								
아귀/가공품								
주꾸미/가공품								
가리비/가공품								
우렁쉥이/가공품								
전복/가공품								
방어/가공품								
부세/가공품								
홍/가공품						/견두부-수입산		
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	734.96	734.96	7.50	806.67	804.02	804.75	751.97	783.18
탄수화물(g)	0.00	0.00	64.65	128.48	127.54	137.98	107.78	137.49
단백질(g)	19.33	19.33	13.67	26.12	32.56	25.39	27.55	23.60
지방(g)	0.00	0.00	21.68	21.93	17.24	17.71	23.53	14.87
비타민A(RE)	166.10	235.92	193.65	228.37	188.45	136.50	279.93	135.01
티아민(mg)	0.32	0.39	0.69	0.83	0.73	0.74	0.43	0.73
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.63	0.75	0.83	0.61	0.48	0.50
비타민C(mg)	26.70	33.40	32.46	33.86	27.88	25.22	26.03	49.29
칼슘(mg)	238.52	276.32	257.09	291.38	333.25	229.65	234.07	197.12
철(mg)	3.70	4.70	3.85	5.03	3.42	4.28	3.61	2.91

* 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

				05월 11일(월)	05월 12일(화)	05월 13일(수)	05월 14일(목)	05월 15일(금)
				· 기장밥 · 흰죽 · 설렁탕(국) (13.16) · 설렁탕(면) (5.6) · 목은지돈육찜 (5.6.9.10.13) · 참나물오리엔탈샐러드 (5.6.13) · 오징어살채볶음 (5.6.13.17) · 깍두기 (9) · 키위	· 흰죽 · 두부김치국 (5.6.9) · 라디치오샐러드 · 스크램블에그 (1.5.6.10.12.16) · 큐브포크스테이크*소스 (5.6.10.12.13.16.18) · 포기김치 (9) · 키위드레싱 (1.2.5.6) · 상하이버터떡 (1.2) · 방울토마토 (12) · 치폴레브리토 (1.2.5.6.12.13.15)	· 검은깨밥 · 흰죽 · 팥이미소국 (5.6.8.9.18) · 양배추샐러드 · 까르보불닭떡볶이 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 지킨까스 (1.5.6.15.18) · 깍두기 (9) · 까스소스 (5.6.12.13.18) · 타르타르소스 (1.5.13) · 흑임자드레싱 (1.5) · 바나나	· 제육야채비빔밥(밥) · 제육야채비빔밥(야채) (5) · 흰죽 · 옥수수빵 (2.5.6) · 케라파국 (1.5.6.8.9.18) · 순대야채볶음 (2.5.6.10.13.16) · 아몬드멸치볶음 (5.6.13) · 제육야채비빔밥(제육) (5.6.10.13) · 알타리김치 (9) · 나쵸소스 (2) · 나쵸양상추샐러드 (1.2.5.6) · 메론	· 귀리밥 · 흰죽 · 핫도그사라다빵 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 블랙페퍼닭가슴살샐러드 (5.6.15) · 소불고기전골 (1.5.6.13.16) · 미역줄기볶음 (5) · 포기김치 (9) · 밀크웨하스 (2.5.6) · 하루요거트 (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)/
돼지고기/가공품				국내산/	국내산/베이컨-수입산	/소시지-국내산	국내산/순대-국내산	/핫도그-국내산
닭고기/가공품					국내산/	/치킨가스-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				/오징어살채-수입산				
꽃게/가공품								
참조기/가공품								
다랑어/가공품								
아귀/가공품								
주꾸미/가공품								
가리비/가공품								
우렁쉥이/가공품								
전복/가공품								
방어/가공품								
부세/가공품								
홍/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	6.87	776.44	796.20	786.17	805.56	762.82
탄수화물(g)	0.00	0.00	55.47	105.35	92.46	118.79	119.78	106.23
단백질(g)	19.33	19.33	16.80	40.89	38.95	25.14	31.72	27.65
지방(g)	0.00	0.00	27.73	19.99	29.02	23.68	23.07	24.78
비타민A(RE)	166.10	235.92	167.06	128.89	257.07	130.09	215.32	103.93
티아민(mg)	0.32	0.39	0.82	0.83	2.04	0.37	0.66	0.21
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.68	0.69	0.72	0.52	0.99	0.50
비타민C(mg)	26.70	33.40	31.50	61.61	46.61	15.14	13.74	20.42
칼슘(mg)	238.52	276.32	238.68	164.73	264.57	189.51	309.18	265.39
철(mg)	3.70	4.70	4.86	5.18	4.30	3.13	7.34	4.37

* 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)잣

* 위 상단의 메뉴표 및 원산지는 식재수급상황에 따라 변경될 수 있습니다.

* 제시된 주말 영양량은 식수 미정으로 인하여 일치하지 않으므로 참고하여 주시기 바랍니다.