

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

경기외국어고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량

				05월 18일(월)	05월 19일(화)	05월 20일(수)	05월 21일(목)	05월 22일(금)
				• 발아현미밥 • 야채스프 (2.5.6.15.16) • 미니와플 (1.2.5.6.13) • 감자양파국 (5.6.8.9.18) • 닭봉조림 (5.6.13.15) • 마늘홍합볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16) • 깍두기 (9) • 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) • 사과 (1.2.5.6) • 짜요짜요 (2)	• 보리밥 • 양송이스프 (2.5.6.15.16) • 프레즐 (2.5.6) • 곱탕(국) (13.16) • 곱탕(면) (5.6) • 꽃고추불어묵조림 (1.5.6.13) • 가지나물 (5.6) • 떡갈비조림(+파프리카) (5.6.10.13.15.16.18) • 깍두기 (9) • 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) • 바나나 • 시리얼(후르트링) (5.6)	• 누룽지 • 찰쌀밥 • 사과파이 (1.2.5.6) • 콩나물국 (5.8.9.18) • 육합 (5.6.10.12.13) • 브로콜리새우볶음 (5.6.9.13) • 포기김치 (9) • 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) • 시리얼(스페셜K) (5.6) • 짜요짜요 (2) • 키위	• 수수밥 • 계란야채죽 (1) • 비스킷 (1.2.5.6.13) • 쇠고기무국 (5.6.16) • 곶등어김치조림자물 (5.6.7.9.13) • 비엔나소시지볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16) • 시금치나물 (5.6) • 포기김치 (9) • 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) • 시리얼(초코후레이크) (2.5.6) • 파인애플	• 옥수수밥 • 단호박스프 (2.5.6.13.16) • 미니바나나빵 (1.2.5.6) • 새마을김치찌개 (5.6.8.9.10.18) • 알감자조림 (5.6.13) • 부각(연근&감) (5.6) • 베이컨구이 (1.5.6.10.12.16) • 백김치 (9) • 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) • 시리얼(오레오오즈) (1.2.5.6) • 포도(시들러스)
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)/떡갈비-국내산		국내산(한우)/	
돼지고기/가공품				/햄-국내산	/떡갈비-국내산	국내산/		국내산/베이컨-수입산
닭고기/가공품				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								
아귀/가공품								
주꾸미/가공품								
가리비/가공품								
우렁쉥이/가공품								
전복/가공품								
방어/가공품								
부세/가공품								
콩/가공품								
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	734.96	734.96	-0.08	715.57	781.25	701.16	795.52	678.23
탄수화물(g)	0.00	0.00	55.04	105.93	110.93	93.35	103.23	88.83
단백질(g)	19.33	19.33	15.48	26.33	26.81	32.30	29.87	25.97
지방(g)	0.00	0.00	29.48	20.13	25.34	21.21	28.63	24.26
비타민A(R.E)	166.10	235.92	204.56	171.83	193.21	169.18	258.55	230.02
티아민(mg)	0.32	0.39	0.76	0.60	0.99	0.86	0.73	0.59
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.77	0.73	0.84	0.66	0.95	0.67
비타민C(mg)	26.70	33.40	39.33	14.41	21.14	65.92	54.05	41.12
칼슘(mg)	238.52	276.32	257.27	257.27	239.90	235.44	302.62	182.50
철(mg)	3.70	4.70	2.36	2.36	4.82	3.77	4.41	2.75

* 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 18일(월)	05월 19일(화)	05월 20일(수)	05월 21일(목)	05월 22일(금)
	<ul style="list-style-type: none"> · 흑미밥 · 계살야채죽 (1.5.6.8) · 우동사리 (5.6) · 카스테라에그마요샌드위치 (1.2.5.6.13) · 도토리묵냉국(국) (5.6.16) · 도토리묵냉국(국) (9) · 콘치즈계란찜 (1.2.5.13) · 참나물오리엔탈샐러드 (5.6.13) · 뼈없는닭갈비 (5.6.13.15) · 포기김치 (9) · 수박 	<ul style="list-style-type: none"> · 울무밥 · 불낙죽 (16) · 흰죽 · 브라우니(수제) (1.2.5.6.13) · 참치김치찌개 (5.6.8.9.18) · 비빔면 (3.5.6) · 쌈장 (5.6) · 고사리삼겉살구이 (5.6.10.13) · 깍두기 (9) · 오렌지 	<ul style="list-style-type: none"> · 밥버거 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 단호박죽 (13) · 흰죽 · 망향비빔국수(교명) (1) · 망향비빔국수 (5.6.9.13.16) · 블루베리소스샐러드(소스) (1.2.5.6) · 블루베리소스샐러드(아재) (5.6.13) · 메가크렌치 (1.2.5.6.15) · 콘소메이징치킨 (1.2.5.6.15) · 깍두기 (9) · 망고슬러쉬 (13) · 제리 	<ul style="list-style-type: none"> · 귀리밥 · 순두부계란죽 (1.5) · 흰죽 · 두바이폰트와플 (1.2.5.6.14) · 한우곱창전골 (5.6.16) · 푸딩양상주샐러드 (5.6.13) · 병아리콩열치볶음 (5.6.13) · 닭다리구이(불케이노&갈비맛) (5.6.12.13.15.16.18) · 포기김치 (9) · 요거트드레싱 (1.2.5.6) · 메론 	<ul style="list-style-type: none"> · 가즈동(돈까스) (1.5.6.10) · 가즈동(밥) · 참치야채죽 (5.6) · 유부국 (1.2.5.6.9) · 두부장조림 (1.5.6.13) · 양배추샐러드 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) · 포기김치 (9) · 가즈동(소스) (1.5.6.8.9.12.13.18) · 사우전드드레싱 (1.2.5.6) · 아기곰샌드 (1.2.5.6) · 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)/		국내산(한우)/	
돼지고기/가공품		국내산/	/행-국내산		/돈까스-국내산
닭고기/가공품	국내산/			국내산/	
오리고기/가공품					
양고기/가공품					
넙치/가공품					
조피볼락/가공품					
참돔/가공품					
미꾸라지/가공품					
뱀장어/가공품					
낙지/가공품		수입산/			
명태/가공품					
고등어/가공품					
갈치/가공품					
오징어/가공품					
꽃게/가공품					
참조기/가공품					
다랑어/가공품			/참치캔-원양산		/참치캔-원양산
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	7.62	774.89	789.47	803.51	804.11	782.86
탄수화물(g)	0.00	0.00	62.99	116.01	124.18	139.42	131.19	109.94
단백질(g)	19.33	19.33	13.84	30.95	25.59	22.63	27.33	29.85
지방(g)	0.00	0.00	23.17	20.66	21.02	16.95	18.38	24.49
비타민A(RE)	166.10	235.92	193.62	414.84	144.99	161.76	125.87	120.66
티아민(mg)	0.32	0.39	0.38	0.39	0.56	0.34	0.37	0.24
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.81	1.25	0.67	0.76	0.65	0.71
비타민C(mg)	26.70	33.40	28.66	24.48	40.80	46.83	9.01	22.20
칼슘(mg)	238.52	276.32	240.17	261.55	250.08	202.56	256.08	230.56
철(mg)	3.70	4.70	5.04	4.68	4.56	4.30	5.19	6.49

* 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 18일(월)	05월 19일(화)	05월 20일(수)	05월 21일(목)	05월 22일(금)
	<ul style="list-style-type: none"> · 혼합잡곡밥 (5) · 흰죽 · 한우우거지국 (5.6.16) · 김치볶음 (5.9.13) · 주삼불고기 (5.6.10.13) · 토스트코지 (2.5.6) · 골라먹는라떼우유 (2) · 포도(사들러스) · 데친두부 (5) 	<ul style="list-style-type: none"> · 크림김치볶음밥(크림소스) (2.5.6.13.16) · 크림김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 흰죽 · 모듬어묵국 (1.5.6.8.9.13.18) · 양상추샐러드 · 스마일함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.15.16) · 수제웨이감자구이 (2.5.13) · 백김치 (9) · 스테이크소스 (5.6.12.13.16) · 오렌지드레싱 (1.2.5.6) · 케첩 (12) · 골라먹는아이스티 (11) · 파인애플 	<ul style="list-style-type: none"> · 곤드레밥 · 흰죽 · 순두부찌개 (1.5.6.8.9.13.18) · 영양부추샐러드 · 진미채볶음 (5.6.13.17) · 돼지갈비후라이드 (5.10) · 포기김치 (9) · 발사믹드레싱 (1.2.5.6) · 방울토마토 (12) · 블루베리요거트 (2.13) · 양념장(부추) (5.6.13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 자조밥 · 흰죽 · 닭곰탕 (15) · 콩나물무침 (5) · 라구궁중떡볶이 (2.5.6.10.12.13.16) · 임연수구이 · 순살가자미구이 (5.6) · 바나나 · 스틱구슬아이스크림 (1.2.5) 	<ul style="list-style-type: none"> · 주가밥 · 흰죽 · 등촌사브칼국수(면) (6) · 등촌사브칼국수(국) (5.6.8.9.16.18) · 등글럼치즈케이크 (1.2.5.6) · 배추겉절이 (9.13) · 훈제오리샐러드 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 메밀전병 (2.3.5.6.16.18) · 머스타드소스 (1.5.6.13) · 켈리썬제로

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)/	국내산(한우)/
돼지고기/가공품	국내산/	/함박-국내산	/돼지갈비-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			/진미채-국내산		
꽃게/가공품					
참조기/가공품					
다랑어/가공품					
아귀/가공품					
주꾸미/가공품	수입산/				
가리비/가공품					
우렁쉥이/가공품					
전복/가공품					
방어/가공품					
부세/가공품					
콩/가공품	/두부-국내산		/순두부-국내산		
비고					

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	734.96	734.96	7.58	788.61	767.20	799.47	790.93	807.02
탄수화물(g)	0.00	0.00	59.31	122.73	133.30	103.84	110.03	114.96
단백질(g)	19.33	19.33	17.25	29.27	20.62	51.20	43.85	25.21
지방(g)	0.00	0.00	23.44	20.48	17.33	20.13	18.10	26.70
비타민A(R.E)	166.10	235.92	172.19	205.26	170.80	221.75	180.63	82.52
티아민(mg)	0.32	0.39	1.02	0.46	2.38	1.31	0.47	0.51
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.78	1.07	0.60	0.97	0.76	0.50
비타민C(mg)	26.70	33.40	23.31	10.97	57.02	21.24	13.31	14.01
칼슘(mg)	238.52	276.32	248.80	273.13	313.02	269.80	190.16	197.90
철(mg)	3.70	4.70	4.65	5.05	3.69	3.79	6.44	4.29

* 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.