

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

경기외국어고등학교

(조식)

## 주간 학교급식 영양량

				05월 25일(월)	05월 26일(화)	05월 27일(수)	05월 28일(목)	05월 29일(금)
					<ul style="list-style-type: none"> <li>· 카레라이스(밥)</li> <li>· 카레라이스(카레) (2.5.6.10.12.13.16.18)</li> <li>· 야채스프 (2.5.6.15.16)</li> <li>· 깨찰빵 (1.2.5.6)</li> <li>· 크래미달감탕 (1.5.6.8.9.18)</li> <li>· 메추리알근약장조림 (1.5.6.13)</li> <li>· 열갈이된장무침 (5.6.13)</li> <li>· 칼집비엔나 (2.5.6.10.12.15.16)</li> <li>· 깍두기 (9)</li> <li>· 시리얼(아몬드&amp;콘) (2.5.6)</li> <li>· 시리얼(헥스초코) (1.2.5.6)</li> <li>· 포도(크림슨)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 현미밥</li> <li>· 계란야채죽 (1)</li> <li>· 말기찜파이 (1.2.5.6)</li> <li>· 참치김치찌개 (5.6.8.9.18)</li> <li>· 오징어실채볶음 (5.6.13.17)</li> <li>· 연양식바삭불고기 (5.6.10.15.16)</li> <li>· 포기김치 (9)</li> <li>· 시리얼(아몬드&amp;콘) (2.5.6)</li> <li>· 배</li> <li>· 시리얼(오레오오즈) (1.2.5.6)</li> <li>· 짜요짜요 (2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 참쌀밥</li> <li>· 옥수수스프 (2.5.6.13.15.16)</li> <li>· 허니버터카스테라 (1.2.5.6)</li> <li>· 쇠고기무국 (5.6.16)</li> <li>· 어육피망볶음 (1.5.6.13)</li> <li>· 오이무침 (5.6.13)</li> <li>· 동그랑땡전 (1.2.5.6.10.15.16)</li> <li>· 깍두기 (9)</li> <li>· 케첩 (12)</li> <li>· 시리얼(아몬드&amp;콘) (2.5.6)</li> <li>· 시리얼(리얼그레놀라) (5.6)</li> <li>· 참외</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 칼슘기장밥</li> <li>· 고구마스프 (2.5.6.13.16)</li> <li>· 식빵(누텔라) (1.2.5.6)</li> <li>· 소고기샤브샤브국 (5.6.8.9.16.18)</li> <li>· 연두부 (5)</li> <li>· 베이컨스크램블에그 (1.5.6.10.12.16)</li> <li>· 깍두기 (9)</li> <li>· 케첩 (12)</li> <li>· 시리얼(아몬드&amp;콘) (2.5.6)</li> <li>· 누텔라잼 (13)</li> <li>· 시리얼(후르트링) (5.6)</li> <li>· 양념장(부추) (5.6.13)</li> <li>· 짜요짜요 (2.13)</li> <li>· 파인애플</li> </ul>
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)/
돼지고기/가공품					국내산/소시지-국내산	/연양식바삭불고기-국내산	/동그랑땡-국내산	/베이컨-수입산
닭고기/가공품								
오리고기/가공품								
양고기/가공품								
넙치/가공품								
조피블락/가공품								
참돔/가공품								
미꾸라지/가공품								
뱀장어/가공품								
낙지/가공품								
명태/가공품								
고등어/가공품								
갈치/가공품								
오징어/가공품						/오징어실채-수입산		
꽃게/가공품								
참조기/가공품								
다랑어/가공품						/참치캔-원양산		
아귀/가공품								
주꾸미/가공품								
가리비/가공품								
우렁쉥이/가공품								
전복/가공품								
방어/가공품								
부세/가공품								
콩/가공품						/두부-국내산		/연두부-국내산
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지비율		영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	734.96	734.96	-4.07		779.60	693.84	652.64	693.97
탄수화물(g)	0.00	0.00	56.21		106.32	90.22	93.19	101.30
단백질(g)	19.33	19.33	14.14		26.71	23.85	22.92	24.89
지방(g)	0.00	0.00	29.65		25.05	26.18	20.57	19.85
비타민A(R.E)	166.10	235.92	225.34		298.20	185.88	197.82	219.47
티아민(mg)	0.32	0.39	0.83		0.71	1.07	0.92	0.63
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.75		0.79	0.67	0.75	0.78
비타민C(mg)	26.70	33.40	28.44		33.59	13.22	26.05	40.90
칼슘(mg)	238.52	276.32	246.49		304.99	245.81	240.95	194.22
철(mg)	3.70	4.70	3.69		4.48	3.11	3.70	3.48

\* 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

				05월 25일(월)	05월 26일(화)	05월 27일(수)	05월 28일(목)	05월 29일(금)
					<ul style="list-style-type: none"> <li>오므라이스 (1.5.12)</li> <li>오징어김치죽 (9.17)</li> <li>편죽</li> <li>어묵국 (1.5.6.8.9.18)</li> <li>맥앤치즈 (1.2.5.6.13)</li> <li>연어스테이크(연어)</li> <li>소시지구이 (60g)(2.5.6.10.15.16)</li> <li>포기김치(중)(9)</li> <li>연어스테이크(소스)(2.5.6.13.16)</li> <li>데미소스(1.2.5.6.12.13.16)</li> <li>오리엔탈드레싱(5.6)</li> <li>바나나</li> <li>토마토브로콜리샐러드(12)</li> <li>포도주스(13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>팻카파오무쌈(밥)</li> <li>팻카파오무쌈(소스) (5.6.10.13.18)</li> <li>단호박죽 (13)</li> <li>편죽</li> <li>팻타이(볶음쌀국수) (1.2.5.6.9.12.13.16.18)</li> <li>생과일샌드위치 (1.2.5.6.13)</li> <li>팽이미소국 (5.6.8.9.18)</li> <li>계란후라이 (1.5)</li> <li>짜조 (1.5.6.10.16.18)</li> <li>깍두기 (9)</li> <li>망고드레싱 (1.2.5.6)</li> <li>칠리소스 (5.6.12.13)</li> <li>망고양상추샐러드</li> <li>수박주스 (13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>혼합잡곡밥 (5)</li> <li>미역죽 (5.6)</li> <li>편죽</li> <li>맑은순두부탕 (1.5.6.8.9.13.18)</li> <li>계란찜 (1)</li> <li>쌈장 (5.6)</li> <li>제육김치볶음 (5.6.9.10.13)</li> <li>베이글프토 (1.2.5.6.13)</li> <li>깍두기 (9)</li> <li>수박</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>추가밥 (1.5.6.10.12.13.18)</li> <li>탄탄면(국물) (2.4.5.6.8.9.13.15.17.18)</li> <li>탄탄면(면) (1.2.5.6.10.15.16)</li> <li>짬뽕죽 (5.6.8.9.13.17.18)</li> <li>가지튀김 (5.6)</li> <li>불고기치즈감자 (2.5.6.13.16.18)</li> <li>포기김치 (9)</li> <li>요거트드레싱 (1.2.5.6)</li> <li>칠리소스 (5.6.12.13)</li> <li>만다린샐러드</li> <li>아이스티 (11)</li> <li>오렌지</li> </ul>
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)/
돼지고기/가공품					/소시지-국내산	국내산/짜조-국내산	국내산/	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					국내산/			국내산/
꽃게/가공품								
참조기/가공품								
다랑어/가공품								
아귀/가공품								
주꾸미/가공품								
가리비/가공품								
우렁쉥이/가공품								
전복/가공품								
방어/가공품								
부세/가공품								
홍/가공품						/두부-국내산	/순두부-국내산	
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지비율		영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	734.96	734.96	8.05		799.08	802.55	797.81	777.11
탄수화물(g)	0.00	0.00	60.05		127.00	121.04	121.58	106.40
단백질(g)	19.33	19.33	16.50		26.25	38.35	34.75	31.44
지방(g)	0.00	0.00	23.45		20.94	18.22	18.58	24.86
비타민A(RE)	166.10	235.92	250.17		153.18	349.88	374.67	122.95
티아민(mg)	0.32	0.39	0.63		0.35	0.70	0.81	0.64
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.79		0.49	0.78	0.89	1.00
비타민C(mg)	26.70	33.40	42.76		26.64	73.07	17.76	53.58
칼슘(mg)	238.52	276.32	268.84		312.73	202.86	221.90	337.86
철(mg)	3.70	4.70	4.76		3.72	6.34	4.95	4.04

\* 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 25일(월)	05월 26일(화)	05월 27일(수)	05월 28일(목)	05월 29일(금)
					<ul style="list-style-type: none"> <li>수수밥</li> <li>흰죽</li> <li>한우된장찌개 (5.6.8.9.16.18)</li> <li>김파래볶음 (5.13)</li> <li>야채계란말이 (1.5)</li> <li>데리야끼파닭구이 (5.6.13.15)</li> <li>포기김치 (9)</li> <li>케찹 (12)</li> <li>체리</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>짜장소스 (1.5.6.10.13.18)</li> <li>참쌀밥</li> <li>흰죽</li> <li>마라상귀 (1.2.5.6.8.9.10.12.13.15.16.17.18)</li> <li>짬뽕국 (5.6.8.9.13.17.18)</li> <li>군만두탕수 (1.5.6.10.16.18)</li> <li>깍두기 (9)</li> <li>군만두탕수(소스) (5.6.11.12.13.18)</li> <li>포도드레싱 (1.2.5.6)</li> <li>야티제쿠기 (1.2.4.5.6)</li> <li>방울토마토 (12)</li> <li>열대과일양상추샐러드</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>기장밥</li> <li>흰죽</li> <li>투움바비빔면(면) (1.6)</li> <li>물떡어묵국 (1.5.6.8.9.18)</li> <li>루콜라샐러드</li> <li>갈비양념목살구이 (5.6.10.13)</li> <li>포기김치 (9)</li> <li>자두드레싱</li> <li>투움바비빔면(소스) (2.5.6.9.10.12.13.15.16.18)</li> <li>블루베리요거트 (2.13)</li> <li>포도(시들러스)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>야끼볶음밥 (1.5.6.9.10.12.13.15.16.18)</li> <li>흰죽</li> <li>치킨스낵랩 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)</li> <li>케린부추국 (1.5.6.8.9.18)</li> <li>양상추샐러드-비타민</li> <li>진미채볶음 (5.6.13.17)</li> <li>깍두기 (9)</li> <li>말기요거트드레싱 (1.2.5.6)</li> <li>뿌티클볶음아 (2.5.11)</li> <li>초코나무숲모찌파이 (2.5.6)</li> </ul>
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)/			
돼지고기/가공품						국내산/군만두,소시지-국내산	국내산/베이컨-수입산	/베이컨-수입산
닭고기/가공품					국내산/			/치킨텐더-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/		/진미채-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	/건두부-수입산		
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지비율		영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	734.96	734.96	3.49		685.21	803.33	795.65	758.17
탄수화물(g)	0.00	0.00	60.56		110.20	129.75	124.50	94.09
단백질(g)	19.33	19.33	14.67		28.07	30.70	27.03	25.27
지방(g)	0.00	0.00	24.78		14.20	17.87	20.76	30.55
비타민A(R.E)	166.10	235.92	168.55		143.81	204.47	155.16	170.79
티아민(mg)	0.32	0.39	0.60		0.45	0.88	0.56	0.52
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.78		0.91	0.90	0.94	0.38
비타민C(mg)	26.70	33.40	30.34		14.31	45.89	28.32	32.87
칼슘(mg)	238.52	276.32	239.68		166.54	267.89	345.25	179.05
철(mg)	3.70	4.70	4.46		4.73	6.80	3.25	3.08

\* 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.