

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

경기외국어고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량

				06월 01일(월)	06월 02일(화)	06월 03일(수)	06월 04일(목)	06월 05일(금)
				· 칼슘합쌀밥 · 브로콜리소프 (2.5.6.15.16) · 흰죽 · 미니와플 (1.2.5.6.13) · 사골떡국 (1.5.6.13.16) · 연두부 (5) · 연양식바삭불고기 (5.6.10.15.16) · 포기김치 (9) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 시리얼(오레오오즈) (1.2.5.6) · 양념장(부추) (5.6.13) · 짜요짜요 (2) · 포도(시들러스)	· 율무밥 · 계살야채죽 (1.5.6.8) · 사과파이 (1.2.5.6) · 근대원장국 (5.6.8.9.18) · 돈육계란장조림 (1.5.6.10.13) · 아몬드말차볶음 (5.6.13) · 포기김치 (9) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 메론 · 시리얼(코코볼) (1.2.6) · 짜요짜요 (2)	· 흑미밥 · 양송이소프 (2.5.6.15.16) · 미니바나나빵 (1.2.5.6) · 복어채국 (1.5.6.8.9.18) · 불어묵조림 (1.5.6.13) · 가지나물 (5.6) · 닭고기야채볶음 (5.6.13.15) · 깍두기 (9) · 시리얼 (책스초코쿠키엔크림) (1.2.5.6) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 스테비아방울토마토 (12)	· 누룽지 · 참쌀밥 · 모닝빵 (1.2.5.6.13) · 설렁탕(국) (13.16) · 설렁탕(면) (5.6) · 계란찜 (1) · 콩나물무침 (5) · 오징어실채볶음 (5.6.13.17) · 포기김치 (9) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 사과 · 시리얼(후르트링) (5.6)	· 기장밥 · 계란야채죽 (1) · 블루베리파이 (1.2.5.6) · 닭개장 (5.6.15) · 건파래볶음 (5.13) · 야채떡볶음 (5.6.10.12.13.15.16.18) · 포기김치 (9) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 시리얼(초코후레이크) (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)/			국내산(한우)/	
돼지고기/가공품				/연양식바삭불고기-국내산	국내산/			/떡갈비-국내산
닭고기/가공품						국내산/		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							/오징어실채-수입산	
꽃게/가공품					/개맛살채-수입산			
참조기/가공품								
다랑어/가공품								
아귀/가공품								
주꾸미/가공품								
가리비/가공품								
우렁छ이/가공품								
전복/가공품								
방어/가공품								
부세/가공품								
홍/가공품				/연두부-국내산				
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	734.96	734.96	-4.07	762.21	667.46	759.02	567.11	776.53
탄수화물(g)	0.00	0.00	56.21	105.73	92.70	110.38	85.69	89.37
단백질(g)	19.33	19.33	14.14	22.99	30.34	33.31	22.25	28.77
지방(g)	0.00	0.00	29.65	27.04	18.19	19.08	13.59	33.17
비타민A(RE)	166.10	235.92	225.34	152.73	199.37	202.94	228.43	213.49
티아민(mg)	0.32	0.39	0.83	1.10	0.80	0.51	0.37	1.09
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.75	0.72	0.89	0.70	0.68	0.64
비타민C(mg)	26.70	33.40	28.44	9.33	11.81	18.64	14.73	25.40
칼슘(mg)	238.52	276.32	246.49	258.56	236.39	198.96	161.66	213.04
철(mg)	3.70	4.70	3.69	2.96	4.93	2.40	3.09	3.00

* 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)조개류(굴, 전복, 홍합 포함) (19)갯

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

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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

경기외국어고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량

				06월 01일(월)	06월 02일(화)	06월 03일(수)	06월 04일(목)	06월 05일(금)
				- 혼합잡곡밥 (5) - 단호박죽 (13) - 원죽 - 쇠고기미역국 (5.6.16) - 유자소스수육 (5.6.10) - 유자소스수육(소스) (5.6.13) - 들기름막국수 (3.5.6.13) - 무쌈 - 쌈장 (5.6) - 포기김치 (9) - 수박 - 베리베리스트로베리케이크 (1.2.5.6.10)	- 추가밥 - 옥수수스프 (2.5.6.13.15.16) - 팜팡파스타(편) (1.5.6) - 팜팡파스타 (5.6.9.10.12.13.16.17.18) - 크림수제비노끼 (2.5.6.10.12.13.16) - 계란파파 (1.5.6.8.9.18) - 완콩가라아게 (1.5.6.13.15.18) - 깍두기 (9) - 요거트드레싱 (1.2.5.6) - 미니아이스바 (1.2.5) - 만다린샐러드 - 오렌지	- 메가st김치볶음밥 (5.6.9.12.13) - 메가st김치볶음밥(소시지) (2.5.6.10.15.16) - 누룽지 - 꼬치어묵국 (1.2.5.6.9) - 진미채볶음 (5.6.13.17) - 블루베리소스샐러드(소스) (1.2.5.6) - 블루베리소스샐러드(야채) - 돼지갈비후라이드 (5.10) - 백김치 (9) - 참외	- 참쌀밥 - 쇠고기야채죽 (16) - 쇠고기무국 (5.6.16) - 쇠고기메추리알장조림 (1.5.6.13.16) - 김치볶음 (5.9.13) - 햄감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) - 야채계란말이 (1.5) - 보리차 - 도시락김	- 흑미밥 - 참치야채죽 (5.6) - 도토리묵냉국(국) (5.6.16) - 도토리묵냉국(묵) (9) - 닭볶음탕 (5.6.13.15) - 푸딩양상추샐러드 - 부추겉절이 (13) - 호감전 (5.6.9.13) - 깍두기 (9) - 키워드레싱 (1.2.5.6) - 하트트리파이 (1.2.6) - 포도(크림슨)
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)/		/소시지-국내산	국내산(한우)/	
돼지고기/가공품				국내산/	/메이컨-수입산	국내산/	/햄-국내산	
닭고기/가공품					/닭가슴살가라아게-국내산		/햄-국내산	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					오징어-국내산/	/오징어진미채-국내산		
꽃게/가공품								
참조기/가공품								
다랑어/가공품								/참치캔-원양산
아귀/가공품								
주꾸미/가공품								
가리비/가공품								
우렁छ이/가공품								
전복/가공품								
방어/가공품								
부세/가공품								
홍/가공품								
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	734.96	734.96	8.05	800.98	793.29	800.00	799.81	797.52
탄수화물(g)	0.00	0.00	60.05	113.12	108.21	105.83	86.59	154.20
단백질(g)	19.33	19.33	16.50	29.72	37.24	49.83	47.78	20.80
지방(g)	0.00	0.00	23.45	26.04	23.03	19.22	26.65	10.79
비타민A(RE)	166.10	235.92	250.17	230.00	223.46	150.52	256.86	144.29
티아민(mg)	0.32	0.39	0.63	0.61	0.84	0.89	0.41	0.50
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.79	0.81	0.67	0.68	1.07	1.17
비타민C(mg)	26.70	33.40	42.76	21.38	65.71	32.70	20.48	24.24
칼슘(mg)	238.52	276.32	268.84	225.03	309.14	275.18	215.74	171.53
철(mg)	3.70	4.70	4.76	6.05	5.73	3.98	8.97	4.05

* 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 주시길 바랍니다.

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

경기외국어고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량

				06월 01일(월)	06월 02일(화)	06월 03일(수)	06월 04일(목)	06월 05일(금)
				• 함박오므라이스 (1.2.5.6.10.12.15.16) • 함박오므라이스(소스) (1.2.5.6.12.13.16) • 흰죽 • 유부국 (1.2.5.6.9) • 감자조림 (5.6.13) • 자몽리코타치즈샐러드 (2) • 돼지목살고기 (10) • 데리소스 (5.6.13) • 깍두기 (9) • 오리엔탈드레싱 (5.6) • 방울토마토 (12)	• 귀리밥 • 단호박빠네스프 (1.2.5.6.13.16) • 흰죽 • 아쿠아돈까스 (1.5.6.10) • 아쿠아돈까스(소스) (5.6) • 아쿠아돈까스(야채) • 콘샐러드 (1.5.13) • 국물떡볶이 (1.5.6.8.9.13.18) • 고구마볼(시즈닝) (1.2.5.6.13) • 포기김치 (9) • 바나나	• 기장밥 • 흰죽 • 전주식공나물해장국 (5.6.8.9.17.18) • 참나물오리엔탈샐러드 (5.6.13) • 백순대야채볶음 (2.5.6.10.13.16) • 베이컨감자채전 (5.6.10.12.16) • 석박지 (9) • 스리라차마요소스 (6.12.13) • 마시는공산젤 • 키위	• 참치마요덮밥(밥) • 참치마요덮밥(고명) (1) • 참치마요덮밥(소스) (1.5.6.13) • 참치마요덮밥(참치) (1.5) • 흰죽 • 팽이미소국 (5.6.8.9.18) • 갈갈자샐러드 (1.5.6.10.12.13.16) • 풀면무침 (5.6.13) • 큐브포크스테이크*소스 (5.6.10.12.13.16.18) • 깍두기 (9) • 브라우니타르트 (1.2.5.6) • 파인애플	• 추가밥 • 흰죽 • 해물볶음우동(메인/고명) (5.6.9.12.13.15.17.18) • 해물볶음우동(메인/면) (5.6) • 사골순두부맑은국 (1.5.6.13.16) • 비빔만두 (1.5.6.10.13.15.16.18) • 포기김치 (9) • 스무디사베트 (2) • 찹쌀누룽지 • 통새우타코 (1.2.5.6.9.12.13)
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				/함박스테이크-국내산,호주산				국내산(한우)/
돼지고기/가공품				국내산/함박스테이크-국내산	/등심돈까스-국내산	/베이컨-수입산	/베이컨-수입산	국내산/교자만두-국내산
닭고기/가공품								
오리고기/가공품								
양고기/가공품								
넙치/가공품								
피볼락/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							/참치캔-원양산	
아귀/가공품								
주꾸미/가공품								
가리비/가공품								
우렁쉥이/가공품								
전복/가공품								
방어/가공품								
부세/가공품								
콩/가공품								/순두부-국내산
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	734.96	734.96	3.49	787.40	792.63	801.25	784.36	728.50
탄수화물(g)	0.00	0.00	60.56	113.62	120.90	142.17	113.67	125.19
단백질(g)	19.33	19.33	14.67	24.94	18.76	26.38	30.83	23.24
지방(g)	0.00	0.00	24.78	25.28	26.23	14.65	23.28	13.85
비타민A(R.E)	166.10	235.92	168.55	153.74	182.21	169.44	224.67	121.70
티아민(mg)	0.32	0.39	0.60	0.38	0.34	0.46	2.03	0.56
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.78	0.72	0.52	0.77	0.90	0.43
비타민C(mg)	26.70	33.40	30.34	24.07	17.79	103.78	60.71	19.35
칼슘(mg)	238.52	276.32	239.68	211.63	182.49	279.60	230.38	229.91
철(mg)	3.70	4.70	4.46	4.25	3.59	7.86	5.63	4.63

* 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)개류(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 주시길 바랍니다.