

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

경기외국어고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량

				06월 08일(월)	06월 09일(화)	06월 10일(수)	06월 11일(목)	06월 12일(금)
				- 귀리밥 - 참치야채죽 (5.6) - 흰죽 - 쇠고기무국 (5.6.16) - 훈제오리부추볶음 (5.6.13.18) - 두부조림 (5.6.13) - 짜요짜요 (2) - 깍두기 (9) - 슈크림파이 (1.2.5.6) - 시리얼(코코볼) (1.2.6) - 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) - 우유 (2) - 키위	- 율무밥 - 버섯야채죽 - 흰죽 - 수제비국 (5.6.8.9.18) - 죽잡 (5.6.10.12.13) - 청포묵김가루무침 (5.6.13) - 무나물 (9) - 포기김치 (2.5.6) - 식빵 (13) - 누텔라잼 (1.2.5.6) - 시리얼(오레오오즈) (1.2.5.6) - 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) - 우유 (2) - 바나나	- 차조밥 - 계란야채죽 (1) - 흰죽 - 곰탕(국) (13.16) - 곰탕(면) (5.6) - 동그랑땡전 (1.2.5.6.10.15.16) - 케찹 (12) - 감자채볶음 (5) - 짜요짜요 (2) - 깍두기 (9) - 모카번 (1.2.5.6) - 시리얼(리얼그레인) (5.6) - 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) - 우유 (2) - 참외	- 현미밥 - 미역죽 (5.6) - 흰죽 - 사브사브국 (5.6.8.9.16.18) - 묵은지고등어찜 (5.6.7.9.13) - 비엔나소시지볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16) - 열갈이된장무침 (5.6.13) - 백김치 (9) - 비스켓*딸기잼 (1.2.5.6.13) - 시리얼(후르트링) (5.6) - 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) - 우유 (2) - 오렌지	- 흑미밥 - 야채스프 (2.5.6.15.16) - 흰죽 - 크래미달갈탕 (1.5.6.8.9.18) - 쭈꾸미떡볶음 (5.6.13) - 잡채말이떡볶음 (1.5.6.13.16) - 참나물무침 (5.6) - 포기김치 (9) - 프레즐 (2.5.6) - 시리얼(헥스초코) (1.2.5.6) - 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) - 우유 (2) - 사과
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/	/동그랑땡전-국내산	/비엔나소시지-국내산	
닭고기/가공품								
오리고기/가공품				/훈제오리고기-국내산				
양고기/가공품								
넙치/가공품								
조피볼락/가공품								
참돔/가공품								
미꾸라지/가공품								
뱀장어/가공품								
낙지/가공품								
명태/가공품								
고등어/가공품							국내산/	
갈치/가공품								
오징어/가공품								
꽃게/가공품								/개맛살채-수입산
참조기/가공품								
다랑어/가공품				/참치캔-원양산				
아귀/가공품								
쭈꾸미/가공품								베트남산/
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	-4.07	774.23	749.14	800.36	759.15	717.44
탄수화물(g)	0.00	0.00	56.21	89.81	118.93	104.64	105.15	111.82
단백질(g)	19.33	19.33	14.14	29.63	29.16	25.37	25.62	24.93
지방(g)	0.00	0.00	29.65	32.53	17.00	29.71	25.76	18.50
비타민A(RE)	166.10	235.92	225.34	177.87	181.23	178.03	238.80	236.75
티아민(mg)	0.32	0.39	0.83	0.56	0.86	0.60	0.80	0.49
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.75	0.96	0.75	0.58	0.91	0.73
비타민C(mg)	26.70	33.40	28.44	66.11	30.34	19.91	41.58	12.22
칼슘(mg)	238.52	276.32	246.49	250.91	200.11	215.19	313.65	255.33
철(mg)	3.70	4.70	3.69	3.82	3.71	3.83	4.50	3.90

* 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)잿

* 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 08일(월)	06월 09일(화)	06월 10일(수)	06월 11일(목)	06월 12일(금)
				- 계란볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) - 짜장소스 (1.5.6.10.13.16.18) - 닭죽 (1.5.6.15) - 원죽 (1.2.5.6.8.9.10.12.13.15.16.17.18) - 탕수육 (1.5.6.10) - 탕수육소스 (5.6.11.12.13) - 중국식물만두 (1.5.6.10.12.13.16.18) - 망고양상추샐러드 (1.2.5.6) - 파김치 (9) - 참외	- 추가밥 - 단오박죽 (13) - 원죽 - 돈코츠라면 (1.2.5.6.10.13.15.16) - 돈코츠라면(면) (1.2.5.6.10.15.16) - 오포노미게란말이 (1.2.5.6.12.13.16.18) - 쇠고기우영조림 (5.6.13.16) - 깍두기 (9) - 루콜라샐러드 - 발사믹드레싱 (1.2.5.6) - 오렌지 - 딸기참라메 (2)	- 혼합잡곡밥 (5) - 팜랭죽 (5.6.8.9.13.17.18) - 원죽 - 열무된장국 (5.6.8.9.18) - 슈프림닭강정 (1.2.5.6.12.13.15.18) - 크림카레당면 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) - 양배추샐러드 - 사우전드레싱 (1.2.5.6) - 치킨무 - 포기김치 (9) - 수박 - 레알망고젤라토 (1.2.5)	- 기장밥 - 양송이소프 (2.5.6.15.16) - 원죽 - 쇠고기감자국 (5.6.8.9.16.18) - 고추장제육맥앤치즈(고기) (5.6.10.13) - 고추장제육맥앤치즈 (1.2.5.6.10.12.13.16) - 오징어김치전 (1.5.6.9.17) - 모듬쌈 - 참치쌈장 (5.6) - 포기김치 (9) - 체리 - 브라운치즈생크림와플 (1.2.5.6)	- 수수밥 - 참치야채죽 (5.6) - 원죽 - 부대찌개 (1.2.5.6.8.9.10.12.13.15.16.18) - 라면사리 (1.6) - 마늘갈비양념목살구이 (1.2.5.6.8.9.10.12.13.18) - 크랜베리딸치볶음 (5.6.13) - 영양부추샐러드 - 흑임자드레싱 (1.5) - 깍두기 (9) - 포도(크림슨) - 붉은악마조각케이크 (1.2.5.6)
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/스모크햄-국내산 /물만두-국내산/탕수육-국내산	국내산/	/비엔나소시지-국내산	국내산/베이컨-수입산	국내산/모듬햄-국내산 /스모스햄-국내산 /프라이햄-국내산
닭고기/가공품				국내산/		국내산/		
오리고기/가공품								
양고기/가공품								
넙치/가공품								
조피볼락/가공품								
참돔/가공품								
미꾸라지/가공품								
뱅장어/가공품								
낙지/가공품								
명태/가공품								
고등어/가공품								
갈치/가공품								
오징어/가공품						국내산/	국내산/	
꽃게/가공품								
참조기/가공품								
다랑어/가공품							/참지켄-원양산	/참지켄-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	798.48	767.54	807.73	798.57	765.08
탄수화물(g)	0.00	0.00	60.05	126.62	102.82	134.68	109.68	108.67
단백질(g)	19.33	19.33	16.50	25.89	33.27	25.68	35.54	27.35
지방(g)	0.00	0.00	23.45	20.67	23.31	17.74	23.41	23.59
비타민A(R.E)	166.10	235.92	250.17	248.79	256.10	427.77	351.67	94.79
티아민(mg)	0.32	0.39	0.63	0.41	0.46	0.55	0.63	1.41
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.79	0.91	1.13	0.64	0.69	0.75
비타민C(mg)	26.70	33.40	42.76	32.80	36.78	23.92	25.34	15.47
칼슘(mg)	238.52	276.32	268.84	185.70	348.19	293.78	334.53	171.76
철(mg)	3.70	4.70	4.76	5.01	4.77	3.37	3.48	3.37

* 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)잰

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

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

(석식)

주간
학교급식
영양량

				06월 08일(월)	06월 09일(화)	06월 10일(수)	06월 11일(목)	06월 12일(금)
				· 흑미밥 · 흰죽 · 전주식물갈비 (5.6.10.13) · 도깨비햇도그 (1.2.5.6.10.12.13.16) · 버터콘치즈 (1.2.5.13) · 콩나물무침 (5) · 백김치 (9) · 포도(크림슨) · 감자스틱 (2.5.6)	· 현미밥 · 흰죽 · 닭곰탕 (15) · 제육김치볶음 (5.6.9.10.13) · 두부구이 (5) · 불어묵조림 (1.5.6.13) · 포기김치 (9) · 파인애플 · 크림치즈스콘 (1.2.5.6) · 라즈베리잼 (13)	· 규동(밥) · 규동(불고기) (5.6.13.16) · 규동(소스) (1.5.6.8.9.13.18) · 흰죽 · 유부국 (1.2.5.6.9) · 명란마요타코야끼 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) · 계란찜 (1) · 시트러스샐러드 · 파인애플드레싱(1.2.5.6) · 깍두기 (9) · 방울토마토 (12) · 아이스슈 (1.2.5.6)	· 귀리밥 · 흰죽 · 한우우거지국 (5.6.16) · 구름치즈찜닭 (1.2.5.6.13.15) · 마늘중건새우볶음 (5.6.9.13) · 참나물무침 (5.6) · 깍두기 (9) · 바나나 · 프렌치토스트 (1.2.5.6.13)	· 추가밥 · 흰죽 · 감자탕칼국수(국) (5.6.10) · 감자탕칼국수(면) (6) · 만두찜*초간장 (1.5.6.10.13.16.18) · 궁중떡볶이 (5.6.13.16) · 양상추샐러드 · 키워드레싱 (1.2.5.6) · 배추겉절이 (9.13) · 인절미과자 (2.5) · 탐푸룻츠푸딩 (11)
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/			국내산/만두-국내산
닭고기/가공품					국내산/		국내산/	
오리고기/가공품								
양고기/가공품								
넙치/가공품								
피볼락/가공품								
참돔/가공품								
미꾸라지/가공품								
뱅장어/가공품								
낙지/가공품								
명태/가공품								
고등어/가공품								
갈치/가공품								
오징어/가공품								
꽃게/가공품								
참조기/가공품								
다랑어/가공품						/가다랑어-인도네시아산		
아귀/가공품								
주꾸미/가공품								
가리비/가공품								
우렁छ이/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	3.49	807.99	803.31	797.34	759.86	806.85
탄수화물(g)	0.00	0.00	60.56	127.28	112.30	102.80	103.38	124.43
단백질(g)	19.33	19.33	14.67	25.22	39.02	41.73	34.11	29.19
지방(g)	0.00	0.00	24.78	21.52	21.73	23.12	22.51	20.09
비타민A(RE)	166.10	235.92	168.55	134.87	151.46	246.28	199.66	115.13
티아민(mg)	0.32	0.39	0.60	0.52	0.56	0.52	0.37	0.84
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.78	0.57	0.91	0.83	0.98	0.67
비타민C(mg)	26.70	33.40	30.34	23.45	31.30	33.91	16.19	12.31
칼슘(mg)	238.52	276.32	239.68	262.53	229.94	173.06	309.36	220.88
철(mg)	3.70	4.70	4.46	3.08	5.57	6.26	5.18	4.95
* 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)팥콩 (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 주시기 바랍니다.								