

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

경기외국어고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량

				06월 15일(월)	06월 16일(화)	06월 17일(수)	06월 18일(목)	06월 19일(금)
				· 흑미밥 · 쇠고기야채죽 (16) · 흰죽 · 복어채국 (1.5.6.8.9.18) · 닭봉조림 (5.6.13.15) · 애호박건새우볶음 (5.6.9) · 참나물무침 (5.6) · 백김치 (9) · 미니딸기파운드 (1.2.5.6.14) · 시리얼(오레오즈) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 우유 (2) · 방울 토마토 (12)	· 울무밥 · 누룽지 · 흰죽 · 오징어무국 (5.6.8.9.13.17.18) · 돼지고기숙주볶음 (5.6.10.13) · 불어묵조림 (1.5.6.13) · 짜요짜요 (2) · 깍두기 (9) · 초코머핀 (1.2.5.6) · 시리얼(후르트림) (5.6) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 우유 (2) · 사과	· 수수밥 · 크림스프 (2.5.6.13.16) · 흰죽 · 콩가루배추국 (5.8.9.18) · 닭숯불구이 (5.6.12.13.15) · 참치두부조림 (5.6.13) · 짜요짜요 (2) · 포기김치 (9) · 허니버터카스테라 (1.2.5.6) · 시리얼(코코볼) (1.2.6) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 우유 (2) · 바나나	· 기장밥 · 버섯야채죽 (1) · 흰죽 · 깨찰빵 (1.2.5.6) · 쇠고기무국 (5.6.16) · 미트볼떡조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 양배추햄볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 오이무침 (5.6.13) · 포기김치 (9) · 시리얼(크리치오) (5.6) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 우유 (2) · 배	· 참쌀밥 · 계란야채죽 (1) · 흰죽 · 참치김치찌개 (5.6.8.9.18) · 계란후라이*베이컨구이 (1.5.6.10.12.16) · 건파래볶음 (5.13) · 짜요짜요 (2) · 포기김치 (9) · 베이글*크림치즈 (1.2.5.6) · 시리얼(다크초코) (1.2.6) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 짜요짜요 (2) · 우유 (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					국내산/		/미트볼-국내산/ 스모그햄-국내산	/베이컨-국내산
닭고기/가공품				국내산/		국내산/		
오리고기/가공품								
양고기/가공품								
넙치/가공품								
조피볼락/가공품								
참돔/가공품								
미꾸라지/가공품								
뱀장어/가공품								
낙지/가공품								
명태/가공품				/복어채-러시아산				
고등어/가공품								
갈치/가공품								
오징어/가공품					국내산/			
꽃게/가공품								
참조기/가공품								
다랑어/가공품						/참치캔-원양산		/참치캔-원양산
아귀/가공품								
주꾸미/가공품								
가리비/가공품								
우렁छ이/가공품								
전복/가공품								
방어/가공품								
부세/가공품								
홍/가공품								/두부-국내산
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	734.96	734.96	-4.07	742.96	697.58	799.32	803.97	703.19
탄수화물(g)	0.00	0.00	56.21	88.30	104.36	108.64	120.22	93.79
단백질(g)	19.33	19.33	14.14	29.56	32.43	34.84	20.45	27.35
지방(g)	0.00	0.00	29.65	28.61	15.85	24.75	24.83	23.85
비타민A(RE)	166.10	235.92	225.34	242.20	261.85	257.30	199.19	275.85
티아민(mg)	0.32	0.39	0.83	0.51	0.97	0.70	0.53	0.62
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.75	0.85	0.87	1.16	0.83	0.77
비타민C(mg)	26.70	33.40	28.44	15.90	24.18	16.95	25.79	41.27
칼슘(mg)	238.52	276.32	246.49	239.05	255.78	271.12	214.77	223.23
철(mg)	3.70	4.70	3.69	2.79	3.69	4.23	2.78	2.90

* 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)오징어 (18)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 15일(월)	06월 16일(화)	06월 17일(수)	06월 18일(목)	06월 19일(금)
				- 간장계란밥*김가루 (1.5.6) - 돈육김치찌개 (5.6.8.9.10.18) - 야채스프 (2.5.6.15.16) - 원죽 - 에그드랍샌드위치 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) - 마약메추리알장조림 (1.5.6.13) - 토마토양상추샐러드 (12) - 발사믹드레싱 (1.2.5.6) - 알타리김치 (9) - 수박 - 흑당버블티 (2)	- 귀리밥 - 참치야채죽 (5.6) - 원죽 - 쇠고기무국 (5.6.16) - 홍심이칼비찜 (5.6.10.13.17) - 순살가자미구이 (5.6) - 임연수구이 - 삼색나물 - 꿀고추장 (5.6) - 포기김치 (9) - 파인애플 - 쥬러스 (1.2.5.6)	- 대파크림파스타(고기) (5.6.13.16.18) - 대파크림파스타(면) (1.5.6) - 대파크림파스타(소스) (1.2.5.6.13.16) - 추가밥 - 단호박스프 (2.5.6.13.16) - 원죽 - 미소국 (5.6.8.9.18) - 새우감바스 (9.12.13) - 마늘빵 (1.2.5.6.16) - 꿀대구*소스 (1.5.6.10.12.13.16) - 시저샐러드 (2.5.6) - 시저드레싱(1.2.5.6) - 오이피클 - 깍두기 (9) - 망고스틱	- 파인애플볶음밥 (1.5) - 오징어김치죽 (9.17) - 원죽 - 양지뽕국수(국) (5.6.13.15.16.18) - 양지뽕국수(면) (2.5.6.13.16) - 닭봉구이 (15) - 면보샤 (1.2.5.6.9.12) - 칠리소스 (5.6.12.13) - 모닝글로리볶음 (2.5.6.9.12.13.16.17.18) - 깍두기 (9) - 멜론 - 플레인요거트*후르츠 (2.11.13)	- 주낙볶음밥 (5.6.9.13) - 김가루 - 마요소스(1.5) - 미역국 (5.6) - 단말죽 (13) - 원죽 - 도깨비치즈스틱 (1.2.5.6) - 머스타드소스 (1.5.6.13) - 케첩 (12) - 베이컨파인애플피자 (1.2.5.6.10.12.13.16) - 라디치오샐러드 - 발사믹드레싱 (1.2.5.6) - 포기김치 (9) - 수리취곰떡 - 우리쌀식혜
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/슬라이스햄-국내산/ 베이컨-수입산	국내산/			/베이컨-수입산
닭고기/가공품								
오리고기/가공품								
양고기/가공품								
넙치/가공품								
조피볼락/가공품								
참돔/가공품								
미꾸라지/가공품								
뽕장어/가공품								
낙지/가공품								중국산/
명태/가공품								
고등어/가공품								
갈치/가공품								
오징어/가공품							국내산/	
꽃게/가공품								
참조기/가공품								
다랑어/가공품					/참치캔-원양산			
아귀/가공품								
주꾸미/가공품								베트남산/
가리비/가공품								
우렁쉥이/가공품								
전복/가공품								
방어/가공품								
부세/가공품								
콩/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	8.05	803.78	789.90	808.08	762.33	739.23
탄수화물(g)	0.00	0.00	60.05	119.58	116.37	103.46	122.63	110.91
단백질(g)	19.33	19.33	16.50	36.36	33.11	44.07	27.84	28.83
지방(g)	0.00	0.00	23.45	20.40	19.12	23.83	18.27	19.52
비타민A(R.E)	166.10	235.92	250.17	730.46	117.09	177.28	276.96	168.52
티아민(mg)	0.32	0.39	0.63	0.96	0.56	0.42	0.62	0.34
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.79	1.33	0.59	0.83	0.70	0.59
비타민C(mg)	26.70	33.40	42.76	21.20	42.23	27.35	53.16	19.87
칼슘(mg)	238.52	276.32	268.84	846.66	124.92	241.20	283.18	240.26
철(mg)	3.70	4.70	4.76	6.67	5.73	4.32	3.30	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)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 15일(월)	06월 16일(화)	06월 17일(수)	06월 18일(목)	06월 19일(금)
	· 참쌀밥 · 흰죽 (2.5.6.9.10.13.16) · 순대국 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 다대기 · 수제말박스테이크 (5.6.13.17) · 숙주나물무침 (5.6) · 석박지 (9) · 오렌지 · 콘크림스프팝콘 (2.5.6.15.16)	· 잡채밥 · 잡채밥(잡채) (5.6.10.13) · 흰죽 · 자돌팍뽕국 (5.6.8.9.13.16.17.18) · 유린기 (1.5.6.12.15.18) · 유린기(소스) (5.6) · 회오리감자 (2.5.6.13) · 짜사이무침 (13) · 깍두기 (9) · 참외	· 흑미밥 · 흰죽 · 콩나물국 (5.8.9.18) · 유가네트콘치즈닭갈비 (1.2.5.6.13.15) · 계란찜 (1) · 병아리콩샐러드 (5.6) · 오리엔탈드레싱 (5.6) · 포기김치 (9) · 인절미토스트 (2.5.6.13) · 방울토마토 (12)	· 곤드레밥 · 양념장 (5.6.13) · 흰죽 · 한우순두부짜글이 (1.5.6.8.9.13.16.18) · 제육김치볶음 (5.6.9.10.13) · 미니불고기버거 (1.2.5.6.10.12.13.15.18) · 치커리유자샐러드 (13) · 포기김치 (9) · 키위 · 파인애플주스	· 밥버거 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 흰죽 · 미니냉매밀 (3.5.6.7.13.18) · 미니냉매밀(면) (3.5.6) · 양상추샐러드 (3.5.6.7.13.18) · 포도드레싱(1.2.5.6) · 뿌링글가라아게 (1.2.5.6.13.15) · 용심이떡볶이 (1.5.6.8.9.13.17.18) · 깍두기 (9) · 미니밀크초코 (2.5) · 현미불강정 (5)

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/	국내산/		국내산/떡갈비-국내산	/슬라이스햄-국내산
닭고기/가공품					/통살치킨텐더-국내산	국내산/		/가라아게-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				/진미채-국내산	국내산/			
꽃게/가공품								
참조기/가공품								
다랑어/가공품								/참치캔-원양산
아귀/가공품								
주꾸미/가공품								
가리비/가공품								
우렁뱅이/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	807.16	807.40	784.67	807.61	782.04
탄수화물(g)	0.00	0.00	60.56	99.50	119.39	121.95	115.93	104.65
단백질(g)	19.33	19.33	14.67	46.60	29.03	30.76	37.83	33.68
지방(g)	0.00	0.00	24.78	23.84	23.57	19.23	21.82	24.84
비타민A(RE)	166.10	235.92	168.55	117.45	119.15	230.52	213.60	175.15
티아민(mg)	0.32	0.39	0.60	1.05	0.35	0.44	1.32	0.46
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.78	0.79	0.77	0.81	0.98	0.63
비타민C(mg)	26.70	33.40	30.34	35.00	40.31	21.61	90.20	20.08
칼슘(mg)	238.52	276.32	239.68	201.98	253.30	274.24	267.16	198.82
철(mg)	3.70	4.70	4.46	5.55	6.38	4.70	6.07	4.34

* 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.