

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

경기외국어고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량

				06월 22일(월)	06월 23일(화)	06월 24일(수)	06월 25일(목)	06월 26일(금)
				· 차조밥 · 누룽지 · 감자용심이국 (5.6.8.9.17.18) · 짜장달걀비 (1.5.6.13.15.18) · 마늘쫄면볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 얼갈이된장무침 (5.6.13) · 깍두기 (9) · 미니바닐라크라운파이 (1.2.5.6) · 사과 · 시리얼(코코볼) (1.2.6) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 우유 (2) · 사과	· 현미밥 · 참치야채죽 (5.6) · 흰죽 · 쇠고기무국 (5.6.16) · 돈사태뽕 (5.6.10.13) · 브로콜리숙회 · 초고추장 (5.6.13) · 짜요짜요 (2) · 포기김치 (9) · 팬케이크 (1.2.5.6) · 메이플시럽 (13) · 시리얼(스페셜K) (5.6) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 우유 (2) · 체리	· 수수밥 · 양송이 스프 (2.5.6.15.16) · 흰죽 · 사바사브국 (5.6.8.9.16.18) · 칼집비엔나*케첩 (2.5.6.10.12.15.16) · 계란찜 · 짜요짜요 (2) · 포기김치 (9) · 에그타르트 (1.2.5.6) · 시리얼(다크초코) (1.2.6) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 우유 (2) · 바나나	· 참쌀밥 · 계살야채죽 (1.5.6.8) · 흰죽 · 사과파이 (1.2.5.6) · 닭곰탕 (15) · 떡갈비조림 (5.6.10.13.15.16.18) · 데친두부 (5) · 시금치나물 (5.6) · 김치볶음 (5.9.13) · 시리얼 (핵스초코스노우초코볼) (2.5.6) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 우유 (2) · 오렌지	· 옥수수밥 · 크림스프 (2.5.6.13.16) · 흰죽 · 쇠고기감자국 (5.6.8.9.16.18) · 스텝두부구이 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 부각(연근&김) (5.6) · 짜요짜요 (2) · 포기김치 (9) · 팔미어파이 (1.2.5.6) · 시리얼(후르트링) (5.6) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 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)/	/떡갈비-국내산	국내산(한우)/
돼지고기/가공품				/소모그햄-국내산	국내산/	/비엔나소시지-국내산	/떡갈비-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								
꽃게/가공품							/크래미-수입산	
참조기/가공품								
다랑어/가공품					/참치캔-원양산			
아귀/가공품								
주꾸미/가공품								
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	-0.43	807.26	709.72	673.84	814.05	654.09
탄수화물(g)	0.00	0.00	55.08	112.31	111.61	86.97	102.31	89.14
단백질(g)	19.33	19.33	15.10	26.26	30.06	28.08	33.68	19.60
지방(g)	0.00	0.00	29.83	27.62	15.37	23.27	29.62	25.03
비타민A(R.E)	166.10	235.92	208.76	204.72	218.86	219.17	229.56	171.49
티아민(mg)	0.32	0.39	0.68	0.59	0.89	0.57	0.79	0.53
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.79	0.75	0.97	0.77	0.89	0.59
비타민C(mg)	26.70	33.40	29.04	24.07	23.04	30.71	33.98	33.41
칼슘(mg)	238.52	276.32	240.24	225.55	254.42	254.62	279.23	187.41
철(mg)	3.70	4.70	3.45	2.81	3.01	3.89	4.52	3.02

* 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)잣

* 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

				06월 22일(월)	06월 23일(화)	06월 24일(수)	06월 25일(목)	06월 26일(금)
				· 한그릇볶면 (5.6.13) · 삶은계란 (1) · 오는정주먹밥 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 고구마무스돈까스 (1.2.5.6.10) · 돈까스소스 (1.2.5.6.12.13.16.18) · 스크램블에그 (1.5.6.10.12.16) · 토마토카프레제 (2.12.13) · 포기김치 (9) · 단호박죽 (13) · 원죽 · 아이스홍시 · 밀크티화채 (13)	· 귀리밥 · 옥수수스프 (2.5.6.13.15.16) · 원죽 · 한우곱창전골 (5.6.16) · 돼지고기육전 (1.5.6.10) · 떠먹는통감자 (1.2.5.6.12.13) · 파채콩나물무침 (5) · 깍두기 (9) · 참외	· 마크니커리(밥) · 마크니커리 (2.5.6.12.13.15.16.18) · 난 (2.5.6) · 순두부계란죽 (1.5) · 원죽 · 미소국 (5.6.8.9.18) · 탄두리치킨 (2.5.6.12.13.15) · 고구마볼 (1.2.5.6.13) · 초당옥수수볼 (1.2.5.6) · 나초양상추샐러드 (1.2.5.6) · 나초치즈소스 (2) · 포기김치 (9) · 수박 · 100점두부우유케이크 (1.5.6)	· 불고기술밥 (2.5.6.13.16.18) · 닭죽 (15) · 원죽 · 어묵국 (1.5.6.8.9.18) · 연어스테이크*레몬 (1.2.5.6.12.13) · 연어스테이크(소스) (1.2.5.6.12.13) · 두부장조림 (5.6.13) · 보코치니샐러드 (2.12) · 오리엔탈드레싱 (5.6) · 포기김치 (9) · 파인애플 · 애플망고주스 (13)	· 참쌀밥 · 흑임자죽 · 빼없는갈비탕 (1.5.6.16) · 당면사리 · 파닭꼬치 (5.6.13.15) · 브로콜리새우볶음 (5.6.9.13.18) · 큐브치즈샐러드 (2) · 발사믹드레싱 (1.2.5.6) · 석박지 (9) · 채리 · 하이파이브넷츠 (2.5.14)
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				/분홍소시지-국내산/ 돈까스-국내산	국내산/			
닭고기/가공품						국내산/	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								
꽃게/가공품								
참조기/가공품								
다랑어/가공품								
아귀/가공품								
주꾸미/가공품								
가리비/가공품								
우렁छ이/가공품								
전복/가공품								
방어/가공품								
부세/가공품								
홍/가공품						/순두부-국내산/두부-국내산	/두부-국내산	
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	734.96	734.96	6.26	816.18	798.05	768.64	760.07	762.08
탄수화물(g)	0.00	0.00	56.99	121.68	114.98	102.98	104.72	109.54
단백질(g)	19.33	19.33	18.31	33.56	39.06	35.41	37.60	32.36
지방(g)	0.00	0.00	24.70	22.40	18.95	23.47	20.23	21.65
비타민A(RE)	166.10	235.92	189.53	400.10	130.91	234.54	107.73	74.36
티아민(mg)	0.32	0.39	0.58	0.41	1.11	0.55	0.50	0.33
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.68	1.08	0.69	0.42	0.65	0.54
비타민C(mg)	26.70	33.40	38.84	33.28	27.09	17.43	94.09	22.32
칼슘(mg)	238.52	276.32	246.72	345.30	258.14	239.36	207.57	183.23
철(mg)	3.70	4.70	4.30	5.48	4.34	2.97	4.86	3.86

* 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

(석식)

주간 학교급식 영양량

				06월 22일(월)	06월 23일(화)	06월 24일(수)	06월 25일(목)	06월 26일(금)
				· 셀프단무지 김가루밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) · 흰죽 · 콩나물국 (5.8.9.18) · 숯불뼈국이 (5.6.10.12.13.18) · 콘치즈계란찜 (1.2.5.13) · 양상추샐러드 (1.2.5.6) · 포기김치 (9) · 오렌지 (9) · 고구마스틱	· 기장밥 · 흰죽 · 도토리묵국(국) (5.6.16) · 도토리묵국(국) (9) · 로제쭈꾸미불고기 (2.5.6.10.13.16) · 루꼴라또띠아피자 (2.5.6.10.12.13.16) · 베이컨양상추샐러드 (5.6.10.12.13.16) · 치폴레소스 (5.6.12.13) · 포기김치 (9) · 조리풍미소가루 (1.2.5.13) · 멜론	· 흑미밥 · 흰죽 · 참치김치찌개 (5.6.8.9.18) · 비빔면 (3.5.6) · 찜장 (5.6) · 캠핑모듬구이 (2.5.6.10.15.16) · 각두기 (9) · 아삭이 고추 · 키위	· 검정콩밥 (5) · 흰죽 · 설렁탕(국) (13.16) · 소면사리 (5.6) · 훈제오리 (1.5.6.13) · 머스터드 (1.2.5) · 무쌈 · 건파래볶음 (5.13) · 치커리사와샐러드 (5.6) · 치커리사와샐러드(아채) · 포기김치 (9) · 방울토마토 (12) · 생초콜릿참쌀떡 (2.5.10)	· 치밥(밥) · 치밥(김가루) · 치밥(고명) (1.5) · 치밥(달고기) (5.6.12.13.15) · 흰죽 · 맑은순두부탕 (1.5.6.8.9.13.18) · 치즈함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.15.16) · 로제소스 (2.5.12.13) · 고구마맛탕 (5.6.13) · 토마토콩샐러드 (12) · 발사믹드레싱 (1.2.5.6) · 각두기 (9) · oh!음료 (11) · 미니식빵*연유소스 (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)/	/함박스테이크-국내산
돼지고기/가공품				국내산/	국내산/베이컨-수입산	국내산/비엔나소시지-국내산		/함박스테이크-국내산
닭고기/가공품								국내산/
오리고기/가공품							/훈제오리-국내산	
양고기/가공품								
넙치/가공품								
조피볼락/가공품								
참돔/가공품								
미꾸라지/가공품								
뱀장어/가공품								
낙지/가공품								
명태/가공품								
고등어/가공품								
갈치/가공품								
오징어/가공품								
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		/순두부-국내산
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	734.96	734.96	7.29	800.99	796.34	790.31	800.69	754.38
탄수화물(g)	0.00	0.00	55.24	106.95	122.04	100.35	92.00	119.77
단백질(g)	19.33	19.33	14.86	35.70	29.71	26.28	30.26	23.65
지방(g)	0.00	0.00	29.89	24.22	21.18	30.90	33.47	20.37
비타민A(R.E)	166.10	235.92	169.61	146.34	287.52	165.09	71.89	177.22
티아민(mg)	0.32	0.39	0.59	0.89	0.40	0.66	0.39	0.62
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.77	0.77	1.25	0.64	0.43	0.75
비타민C(mg)	26.70	33.40	39.63	44.28	21.04	79.05	25.50	28.28
칼슘(mg)	238.52	276.32	239.92	280.94	439.68	143.87	86.76	248.33
철(mg)	3.70	4.70	4.16	5.42	4.42	4.26	2.02	4.68

* 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.