

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

경기외국어고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량

				06월 29일(월)	06월 30일(화)	07월 01일(수)	07월 02일(목)	07월 03일(금)
				· 기장밥 · 흰죽 · 쇠고기야채죽 (16) · 맑은육개장 (1.5.6.9.13.16) · 치킨너겟 (1.2.5.6.15) · 머스타드소스 (1.5.6.13) · 마늘콩햄볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 짜요짜요 (2) · 깍두기 (9) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 사과 · 시리얼(체크초코마시멜로) (1.2.5.6) · 우유 (2) · 미니부시맨브레드 *포마초코 (1.2.5.6)	· 현미밥 · 흰죽 · 순두부계란죽 (1.5) · 쇠고기샤브샤브국 (5.6.8.9.16.18) · 햄감자구이 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 명엽채볶음 (5.6.13) · 가지나물 (5.6) · 포기김치 (9) · 식빵*카야잼 (2.5.6.13) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 시리얼(오레오오즈) (1.2.5.6) · 우유 (2) · 참외	· 수수밥 · 흰죽 · 참치야채죽 (5.6) · 복어채국 (1.5.6.8.9.18) · 돈사태찜 (5.6.10.13) · 양배추햄볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 연두부 (5) · 양념장(부추) (5.6.13) · 미니바나나빵 (1.2.5.6) · 포기김치 (9) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 시리얼(후르트링) (5.6) · 우유 (2) · 메론	· 보리밥 · 흰죽 · 단호박죽 (13) · 베이글 (1.2.5.6) · 곰탕(국) (13.16) · 곰탕(면) (5.6) · 파채 · 너비아니구이 (1.5.6.10.16) · 데리소스 (5.6.13) · 계란찜 (1.9.13) · 짜요짜요 (2) · 포기김치 (9) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 시리얼(리얼그레놀라) (5.6) · 우유 (2) · 바나나	· 흑미밥 · 흰죽 · 닭죽 (15) · 한우우거지국 (5.6.16) · 야채떡볶 (5.6.10.12.13.15.16.18) · 건파래볶음 (5.13) · 참나물무침 (5.6) · 깍두기 (9) · 크로와상*말기잼 (1.2.5.6.13) · 시리얼(크리치오) (5.6) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 우유 (2) · 키위
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)/	국내산(한우)/
돼지고기/가공품				/스모그햄-국내산	/프라임햄-국내산	국내산/스모그햄-국내산	/너비아니-국내산	/야채떡볶-국내산
닭고기/가공품				/치킨너겟-국내산				국내산/
오리고기/가공품								
양고기/가공품								
넙치/가공품								
조피볼락/가공품								
참돔/가공품								
미꾸라지/가공품								
뱅장어/가공품								
낙지/가공품								
명태/가공품					/명엽채-수입산	/복어채-러시아산		
고등어/가공품								
갈치/가공품								
오징어/가공품								
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	/연두부-국내산		
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	734.96	734.96	-1.87	730.16	687.89	745.31	757.01	685.84
탄수화물(g)	0.00	0.00	55.51	103.11	97.46	100.33	104.23	92.15
단백질(g)	19.33	19.33	14.54	24.05	23.17	33.88	27.83	21.36
지방(g)	0.00	0.00	29.95	24.49	22.89	22.19	24.43	25.26
비타민A(R.E)	166.10	235.92	185.23	155.36	145.93	201.16	239.09	184.61
티아민(mg)	0.32	0.39	0.71	0.68	0.45	0.99	0.44	1.00
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.78	0.66	0.87	1.11	0.63	0.65
비타민C(mg)	26.70	33.40	30.43	18.60	32.04	24.64	14.29	62.57
칼슘(mg)	238.52	276.32	237.68	274.35	240.23	281.68	213.46	178.70
철(mg)	3.70	4.70	3.85	3.83	3.68	4.41	3.59	3.73

* 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 29일(월)	06월 30일(화)	07월 01일(수)	07월 02일(목)	07월 03일(금)
				· 소고기버섯영양밥 (2.5.6.13.16.18) · 버터고추장 (2.5.6.13) · 도시락김 (9.16) · 불낙죽 (9.16) · 흰죽 (5.6.16) · 쇠고기무국 (5.6.13.15) · 분모자순살찜닭 (5.6.13.15) · 진미채볶음 (5.6.13.17) · 양상추샐러드-비타민 · 자두드레싱 · 포기김치 (9) · 수박 · 홍삼스틱	· 흑미밥 · 단호박죽 (13) · 흰죽 · 장각삼계탕*소금 (13.15) · 소떡소떡 (2.5.6.10.15.16) · 강정소스 (2.5.6.12.13) · 불고기참나물샐러드 (5.6.13.16) · 병아리콩멸치볶음 (5.6.13) · 깍두기 (9) · 키위 · 떠먹는요거트 (2)	· 카레라이스(밥) · 카레라이스(카레) (2.5.6.10.12.13.16.18) · 흑임자죽 · 흰죽 · 물떡어묵국 (1.5.6.8.9.18) · 탄두리치킨 (2.5.6.12.13.15) · 스크램블에그 (1.5.6.10.12.16) · 블루베리소스샐러드(아재) · 블루베리드레싱 (1.2.5.6) · 포기김치 (9) · 초코찰떡 (4.5.14.19) · 참외	· 기장밥 · 열무된장국 (5.6.8.9.18) · 쇠고기야채죽 (16) · 흰죽 · 돼지고기보쌈 (5.6.10) · 찜장 (5.6) · 콘치즈버터구이 (1.2.5.13) · 실곤약야채무침 (5.6.13) · 깍두기 (9) · 체리 · 명큐브레인지츠 (1.2.5.6.14)	
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/칼집비엔나-국내산	국내산/	국내산/	
닭고기/가공품				국내산/	국내산/	국내산/		
오리고기/가공품								
양고기/가공품								
넙치/가공품								
조피볼락/가공품								
참돔/가공품								
미꾸라지/가공품								
뱀장어/가공품								
낙지/가공품				중국산/				
명태/가공품								
고등어/가공품								
갈치/가공품								
오징어/가공품				/진미채-국내산				
꽃게/가공품								
참조기/가공품								
다랑어/가공품								
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	5.70	803.19	744.98	765.12	794.08	
탄수화물(g)	0.00	0.00	55.37	114.15	107.85	95.50	108.53	
단백질(g)	19.33	19.33	18.29	38.74	33.67	39.93	28.36	
지방(g)	0.00	0.00	26.35	21.00	18.97	23.32	26.80	
비타민A(RE)	166.10	235.92	174.66	260.40	79.62	179.29	179.35	
티아민(mg)	0.32	0.39	0.54	0.50	0.33	0.63	0.67	
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.79	0.92	0.89	0.57	0.76	
비타민C(mg)	26.70	33.40	30.71	18.82	58.95	28.72	16.34	
칼슘(mg)	238.52	276.32	239.57	248.68	219.29	198.83	291.48	
철(mg)	3.70	4.70	5.78	6.65	7.07	4.59	4.79	

* 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 주시길 바랍니다.

(석식)

**주간
학교급식
영양량**

* 에너지는 권장섭취량의 $\pm 10\%$, 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)우유 (3)메밀 (4)땅콩 (5)대두 (6)밀 (7)고등어 (8)계 (9)새우 (10)돼지고기 (11)복숭아 (12)토마토
 (14)호두 (15)닭고기 (16)쇠고기 (17)오징어 (18)조개류 (까라, 전복, 홍합 포함) (19)잰
 * 위 상단의 메뉴표 및 원산지는 식재수급상황에 따라 변경될 수 있습니다.
 * 제시된 주별 영양량은 식수 미정으로 인하여 일치하지 않으므로 참고하여 주시길 바랍니다.