

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

경기외국어고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량

				07월 06일(월)	07월 07일(화)	07월 08일(수)	07월 09일(목)	07월 10일(금)
				• 흑미밥 • 흰죽 • 오징어우국 (5.6.8.9.13.17.18) • 크림스프 (2.5.6.13.16) • 식빵*누텔라 (2.5.6.13) • 안동찜닭 (5.6.13.15) • 느타리버섯볶음 (5) • 부각(연근&김) (5.6) • 깍두기 (9) • 시리얼(다크초코) (1.2.6) • 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) • 우유 (2) • 포도(크림슨)	• 차조밥 • 흰죽 • 닭죽 (15) • 쇠고기우국 (5.6.16) • 돈육버섯불고기 (5.6.10.13) • 멸치고추장볶음 (5.6.13) • 짜요짜요 (2) • 포기김치 (9) • 모카번 (1.2.5.6) • 시리얼(리얼그레인) (5.6) • 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) • 우유 (2) • 바나나	• 참쌀밥 • 흰죽 • 쇠고기야채죽 (16) • 설렁탕(국) (13.16) • 설렁탕(면) (5.6) • 떡갈비조림 (5.6.10.13.15.16.18) • 브로콜리견제우볶음 (5.6.9.13) • 짜요짜요 (2) • 석박지 (9) • 딸기잼파이 (1.2.5.6) • 시리얼(체크초코) (1.2.5.6) • 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) • 우유 (2) • 방울토마토 (12)	• 현미밥 • 흰죽 • 고구마스프 (2.5.6.13.16) • 물만두국 (1.5.6.10.16.18) • 훈제오리부추볶음 (5.6.13.18) • 올방개묵김무침 (5.6.13.18) • 미역줄기볶음 (5) • 포기김치 (9) • 메그타르트 (1.2.5.6) • 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) • 시리얼(코코넛) (1.2.6) • 우유 (2) • 참외	• 옥수수밥 • 누룽지 • 소고기샤브샤브국 (5.6.8.9.16.18) • 스펀두부구이 (1.2.5.6.10.13.15.16) • 스크램블에그 (1.5.6.10.12.6) • 참나물무침 (5.6) • 포기김치 (9) • 미니와플*메이플시럽 (1.2.5.6.13) • 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) • 시리얼(초코후레이크) (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)/떡갈비-국내산		국내산(한우)/
돼지고기/가공품					국내산/	/떡갈비-국내산	/물만두-국내산	/프라이햄-국내산/ 베이컨-수입산
닭고기/가공품				국내산/	국내산/			
오리고기/가공품							/훈제오리-국내산	
양고기/가공품								
넙치/가공품								
조피볼락/가공품								
참돔/가공품								
미꾸라지/가공품								
뽕장어/가공품								
낙지/가공품								
명태/가공품								
고등어/가공품								
갈치/가공품								
오징어/가공품				국내산/				
꽃게/가공품								
참조기/가공품								
다랑어/가공품								
아귀/가공품								
주꾸미/가공품								
가리비/가공품								
우렁뱅이/가공품								
전복/가공품								
방어/가공품								
부세/가공품								
콩/가공품								/두부-국내산
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	734.96	734.96	-0.39	700.64	714.64	763.27	686.68	795.16
탄수화물(g)	0.00	0.00	55.17	106.13	113.23	109.72	90.82	83.72
단백질(g)	19.33	19.33	15.19	30.52	28.89	23.92	23.95	31.34
지방(g)	0.00	0.00	29.64	17.10	16.02	24.74	25.69	36.71
비타민A(R.E)	166.10	235.92	195.36	207.74	177.17	167.54	188.07	236.27
티아민(mg)	0.32	0.39	0.67	0.60	0.82	0.90	0.57	0.48
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.79	0.90	0.71	0.66	0.73	0.95
비타민C(mg)	26.70	33.40	31.64	19.98	17.83	25.87	29.69	64.81
칼슘(mg)	238.52	276.32	252.75	207.97	239.54	241.99	298.58	275.67
철(mg)	3.70	4.70	4.69	4.26	5.07	3.94	4.69	5.49

* 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)잣

* 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

				07월 06일(월)	07월 07일(화)	07월 08일(수)	07월 09일(목)	07월 10일(금)
				- 귀리밥 - 팜뽕죽 (5.6.8.9.13.17.18) - 원죽 - 쇠고기미역국 (5.6.16) - 아자자아채치킨 (5.6.15) - 줄면무침 (5.6.13) - 양배추샐러드 - 사우전드레싱 (1.2.5.6) - 치킨무 - 포기김치 (9) - 오미자화채 - 롤스틱케익 (1.2.5.6)	- 혼합잡곡밥 (5) - 야채스프 (2.5.6.15.16) - 원죽 - 등뼈감자탕 (5.6.10) - 돼지고기육전 (1.5.6.10) - 파채겉절이 (13) - 진미채볶음 (5.6.13.17) - 아삭이고추된장무침 (5.6.13) - 석박지 (9) - 오렌지 - 찰떡스노우와플 (1.2.5.6.13)	- 흑미밥 - 개살야채죽 (1.5.6.8) - 원죽 - 참치김치찌개 (5.6.8.9.18) - 모듬캠핑구이 (2.5.6.10.15.16) - 비빔면 (3.5.6) - 오이스틱*상추 - 쌈장 (5.6) - 알타리김치 (9) - 키위 - 흑당버블티 (2)	- 마늘종비빔밥(밥) - 마늘종비빔밥(고명) (5.6.10.13) - 계란후라이 (1.5) - 단팔죽 (13) - 원죽 - 계란파국 (1.5.6.8.9.18) - 닭봉조림 (5.6.13.15.18) - 치커리유자샐러드 (13) - 회오리감자 (5.6) - 포기김치 (9) - 수박 - 수제빙수 (2.5.6.11)	- 물냉면(국) (5.6.16) - 물냉면(면) (3.6) - 물냉면(고명) (1) - 물냉면(물닭소스) (5.6.13) - 물냉면(비빔양념장) (5.6) - 단호박죽 (13) - 원죽 - 마니참치마요비빔밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) - 제육바삭볼고기 (5.6.10.13.18) - 만두찜*조간장 (1.5.6.10.13.16.18) - 토마토콩샐러드 (12) - 발사믹드레싱 (1.2.5.6) - 깍두기 (9) - 천도복숭아 (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)/				
돼지고기/가공품					국내산/	국내산/비엔나소시지-국내산	국내산/	국내산/만두-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				국내산/	/진미채-국내산			
꽃게/가공품						/개맛살채(크래미)-수입산		
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	5.81	771.81	792.55	775.05	780.08	768.71
탄수화물(g)	0.00	0.00	63.57	130.14	124.09	115.62	115.56	130.21
단백질(g)	19.33	19.33	15.20	23.98	32.58	28.27	32.38	29.97
지방(g)	0.00	0.00	21.24	16.77	18.30	22.71	20.40	13.22
비타민A(RE)	166.10	235.92	315.73	229.20	218.22	555.82	464.34	111.05
티아민(mg)	0.32	0.39	0.60	0.35	0.70	0.89	0.43	0.61
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.87	0.49	0.76	1.01	1.13	0.97
비타민C(mg)	26.70	33.40	40.59	17.29	52.56	86.21	29.22	17.66
칼슘(mg)	238.52	276.32	383.27	297.82	266.20	746.90	396.56	208.85
철(mg)	3.70	4.70	5.13	4.92	3.93	5.66	5.01	6.15

* 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

				07월 06일(월)	07월 07일(화)	07월 08일(수)	07월 09일(목)	07월 10일(금)
				- 돼지지고바달밥(밥) - 돼지지고바달밥 (2.5.6.10.12.13.18) - 흰죽 - 콩나물국 (5.8.9.18) - 스노빙코다리강정 (2.5.6.13) - 가래떡꼬치 (2.5.6.12.13) - 푸딩양상추샐러드 - 키위드레싱 (1.2.5.6) - 깍두기 (9) - 아이스홍시	- 수수밥 - 흰죽 - 미니쌀우동(국) (1.2.5.6.9) - 미니쌀우동(편) (5.6) - 묵은지치즈닭찜 (2.5.6.9.13.15) - 알감자버터구이 &트리플소스 (1.2.5.6.10.12.13.16) - 참나물오리연탄샐러드 (5.6.13) - 포기김치 (9) - 파인애플 - 블루베리요거트 (2.13)	- 계란볶음밥 (1.5.6.13.18) - 흰죽 - 미니새우완탕 (1.5.6.10.13.15.16.18) - 마라장귀 (1.2.5.6.8.9.10.12.13.15.16.17.18) - 꿔바로우 (1.5.6.10) - 꿔바로우소스 (5.6.12.13.18) - 만다린샐러드 - 요거트드레싱 (1.2.5.6) - 깍두기 (9) - 포도 - 망고무딩	- 기장밥 - 흰죽 - 옥수수스프 (2.5.6.13.15.16) - 수제돈까스 (1.2.5.6.10) - 돈까스소스 (1.2.5.6.12.13.16.18) - 로제메추리알볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) - 메밀샐러드파스타 (3.5.6.12.13) - 깍두기 (9) - 멜론 - 수제소금빵 (1.2.5.6)	- 검은깨밥 - 흰죽 - 유부주머니국 (1.5.6.8.9.10.16.18) - 불닭크림치아끼우동 (1.5.6.10.12.13.15.16) - 계란찜 (1) - 시트러스샐러드 - 오렌지드레싱 (1.2.5.6) - 백김치 (9) - 행운젤 (2.5.6) - 후레쉬업음료 (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								
돼지고기/가공품				국내산/	/베이컨-수입산	국내산/비엔나소시지-국내산 /꿔바로우-국내산	국내산/비엔나소시지-국내산	/베이컨-수입산
닭고기/가공품					국내산/			국내산/
오리고기/가공품								
양고기/가공품								
넙치/가공품								
조피볼락/가공품								
참돔/가공품								
미꾸라지/가공품								
뱀장어/가공품								
낙지/가공품								
명태/가공품				/코다리-러시아산				
고등어/가공품								
갈치/가공품								
오징어/가공품								
꽃게/가공품								
참조기/가공품								
다랑어/가공품								/가다랑어-인도네시아산
아귀/가공품								
주꾸미/가공품								
가리비/가공품								
우렁쉥이/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	4.42	744.88	799.26	781.20	805.41	706.52
탄수화물(g)	0.00	0.00	66.54	130.73	137.72	116.74	128.10	121.30
단백질(g)	19.33	19.33	14.25	32.20	25.44	26.29	27.49	24.52
지방(g)	0.00	0.00	19.21	9.85	16.43	22.44	19.76	12.92
비타민A(R.E)	166.10	235.92	171.50	106.99	202.72	153.01	241.42	153.35
티아민(mg)	0.32	0.39	0.98	0.46	0.42	0.41	3.21	0.41
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.60	0.61	0.87	0.51	0.69	0.31
비타민C(mg)	26.70	33.40	26.98	13.31	41.91	19.67	19.55	40.46
칼슘(mg)	238.52	276.32	258.81	322.49	403.71	151.12	284.63	132.11
철(mg)	3.70	4.70	4.19	3.50	3.18	6.53	5.62	2.13

* 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.