

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

경기외국어고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량

				07월 20일(월)	07월 21일(화)	07월 22일(수)	07월 23일(목)	07월 24일(금)
				· 흑미밥 · 순두부계란죽 (1.5) · 흰죽 · 사골우거지국 (5.6.13.16) · 미트볼떡조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 크랜베리열차볶음 (5.6.13) · 포기김치 (9) · 짜요짜요 (2) · 프레즐 (2.5.6) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 시리얼(체크초코마시멜로) (1.2.5.6) · 우유 (2) · 포도(크림슨)	· 혼합잡곡밥 (5) · 계살야채죽 (1.5.6.8) · 흰죽 · 새마을김치찌개 (5.6.8.9.10.18) · 베이컨구이 (1.5.6.10.12.16) · 계란후라이 (1) · 명엽채볶음 (5.6.13) · 참나물무침 (5.6) · 알타리김치 (9) · 초코머핀 (1.2.5.6) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 시리얼(코코볼) (1.2.6) · 우유 (2) · 참외	· 귀리밥 · 참치야채죽 (5.6) · 흰죽 · 근대된장국 (5.6.8.9.18) · 독창 (6.10.12.13) · 건파래볶음 (5.13) · 노각무침 (5.6.13) · 깍두기 (9) · 비스켓*딸기잼 (1.2.5.6.13) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 시리얼(후르트링) (5.6) · 우유 (2) · 방울토마토 (12)	· 현미밥 · 야채스프 (2.5.6.15.16) · 흰죽 · 오징어무국 (5.6.8.9.13.17.18) · 닭봉조림 (5.6.13.15) · 감자채볶음 (5) · 포기김치 (9) · 슈크림파이 (1.2.5.6) · 짜요짜요 (2) · 시리얼(크리치오) (5.6) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 우유 (2) · 바나나	· 누룽지 · 자조밥 · 쇠고기무국 (5.6.16) · 고등어묵은지찜 (5.6.7.9.13) · 궁중떡볶이 (5.6.13.16) · 가지나물 (5.6) · 포기김치 (9) · 미니스콘 (1.2.5.6) · 시리얼(스페셜K) (5.6) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 우유 (2) · 키위
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				/미트볼-국내산	국내산/베이컨-수입산	국내산/		
닭고기/가공품							국내산/	
오리고기/가공품								
양고기/가공품								
넙치/가공품								
조피볼락/가공품								
참돔/가공품								
미꾸라지/가공품								
뽕장어/가공품								
낙지/가공품								
명태/가공품					/명엽채-수입산			
고등어/가공품								국내산/
갈치/가공품								
오징어/가공품							국내산/	
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				/순두부-국내산				
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	734.96	734.96	6.29	663.57	712.58	955.85	782.76	791.33
탄수화물(g)	0.00	0.00	55.22	100.51	92.70	134.70	92.35	116.37
단백질(g)	19.33	19.33	15.29	19.94	26.31	35.64	36.78	29.95
지방(g)	0.00	0.00	29.48	19.89	25.61	30.42	28.44	22.99
비타민A(R.E)	166.10	235.92	278.37	175.73	240.49	445.09	281.60	248.92
티아민(mg)	0.32	0.39	0.76	0.56	0.62	1.25	0.87	0.49
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.99	0.61	0.77	1.20	1.15	1.22
비타민C(mg)	26.70	33.40	40.22	14.34	41.86	43.15	36.26	65.47
칼슘(mg)	238.52	276.32	293.32	248.29	233.75	380.96	316.14	287.47
철(mg)	3.70	4.70	4.21	3.69	3.48	6.11	3.32	4.44

* 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 주시길 바랍니다.

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

경기외국어고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량

				07월 20일(월)	07월 21일(화)	07월 22일(수)	07월 23일(목)	07월 24일(금)
				• 불고기토제파스타 (1.5.6) • 불고기토제파스타(소스) (2.5.6.10.12.13.16) • 옥수수수프 (2.5.6.13.15.16) • 환죽 • 추가밥 • 미소국 (5.6.8.9.18) • 큐브포크스테이크 (5.6.10.12.13.16.18) • 콤비네이션사각피자 (1.2.5.6.10.12.16) • 갈릭디핑소스 (1.2.5.6) • 시저샐러드 (2.5.6) • 시저드레싱 (1.2.5.6) • 오이피클 • 깍두기 (9) • 파인애플 • 아이스크림쥬러스	• 닭칼국수(국) (1.5.6.13.15) • 닭칼국수(면) (6) • 추가밥 • 누룽지 • 소보로메추리알조림 (1.5.6.13.16.17.18) • 만두찜*초간장 (1.5.6.10.13.16.18) • 야망치샐러드 (2) • 배추겉절이 (9.13) • 굴	• 울무밥 • 단호박죽 (13) • 환죽 • 어묵국 (1.5.6.8.9.18) • 수제닭강정 (5.6.12.13.15.18) • 크림수제비노끼 (2.5.6.10.12.13.16) • 양배추샐러드 • 아일랜드드레싱 (1.2.5.6) • 치킨무 • 포기김치(9) • 수박	• 주꾸미야채비빔밥(고명) (5) • 주꾸미야채비빔밥 (김가루) • 주꾸미야채비빔밥(밥) • 주꾸미야채비빔밥(볶음) (5.6.13) • 찜빵죽 (5.6.8.9.13.17.18) • 환죽 • 미역국(5.6) • 고르곤졸라또띠아피자 (1.2.5.6) • 계란찜 (1) • 어니언비트샐러드 (2) • 키위드레싱 (1.2.5.6) • 깍두기 (9) • 자두 • 얼려먹는 요구르트 (2)	• 짜장불판팔라이스(고명) (1.5) • 짜장불판팔라이스 (볶음)(5.6.9.13.17.18) • 짜장불판팔라이스(소스) (1.2.5.6.10.13.16.18) • 계란야채죽 (1) • 환죽 • 나가사끼만두국 (1.5.6.8.9.10.13.15.16.17.18) • 탕수육 (1.5.6.10) • 탕수육소스 (5.6.11.12.13) • 만다린샐러드 • 요거트드레싱 (1.2.5.6) • 찹사이무침 (13) • 포기김치 (9) • 체리 • 아이스티 (11)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		국내산/국내산
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/	국내산(한우)/			
돼지고기/가공품				국내산/		/베이컨-수입산		국내산/교자만두-국내산 탕수육-국내산
닭고기/가공품					국내산/왕만두-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							/오징어만짜-국내산	국내산/
꽃게/가공품								
참조기/가공품								
다랑어/가공품								
아귀/가공품								
주꾸미/가공품							베트남산/	
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	5.35	755.25	805.44	766.06	762.94	781.76
탄수화물(g)	0.00	0.00	59.43	106.18	102.73	133.44	107.51	129.80
단백질(g)	19.33	19.33	16.79	28.42	45.95	23.69	38.86	26.83
지방(g)	0.00	0.00	23.78	25.95	22.60	15.08	21.10	18.38
비타민A(RE)	166.10	235.92	233.26	152.90	222.25	245.40	275.86	269.90
티아민(mg)	0.32	0.39	0.98	2.82	0.62	0.36	0.57	0.52
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.92	0.84	1.05	0.31	1.23	1.18
비타민C(mg)	26.70	33.40	38.94	54.27	56.56	21.32	20.95	41.61
칼슘(mg)	238.52	276.32	257.42	274.24	272.15	129.26	303.63	307.84
철(mg)	3.70	4.70	5.11	5.11	4.09	2.68	6.89	6.76

* 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.

경기외국어고등학교

(석식)

07월 20일(월)	07월 21일(화)	07월 22일(수)	07월 23일(목)	07월 24일(금)
• 귀리밥 • 흰죽 • 부대찌개 (1.2.5.6.8.9.10.12.13.15.16.18) • 라면사리 (1.6) • 로제찜닭 (2.5.6.10.13.15.16) • 스트링치즈 계란말이 (1.2.5) • 계합 (12) • 연근칩샐러드 (5.6) • 유자드레싱 (13) • 깍두기 (9) • 키위 • 우배버블티라떼 (2.13)	• 스펀마요덮밥(고명) (1.2.5.6.10.13.15.16) • 스펀마요덮밥(젓임) • 스펀마요덮밥(밥) • 스펀마요덮밥(소스) (1.5.6.13) • 흰죽 • 순두부찌개 (1.5.6.8.9.13.18) • 분모자떡볶이 (1.2.5.6.8.9.10.13.15.16.18) • 순대찜*소금 (2.5.6.10.13.16) • 양상추샐러드 • 딸기드레싱 (1.2.5.6) • 포기김치 (9) • 바나나	• 수수밥 • 흰죽 • 콩나물국 (5.8.9.18) • 제육김치볶음 (5.6.9.10.13) • 고무마치즈스틱 (1.2.5.6) • 케첩 (12) • 어묵피망조림 (1.5.6.13) • 깍두기 (9) • 파인애플 • 아이스모찌를케익 (1.2.5.6)	• 옛날도시락(밥) • 옛날도시락(羹) (1.2.5.6.10.15.16) • 옛날도시락(계란후라이) (1.5) • 옛날도시락(멸치볶음) (5.6.13) • 옛날도시락(김치볶음) (5.9.13) • 흰죽 • 돼지고기짜글이 (5.6.10) • 미소된장닭구이 (5.6.13.15) • 불닭매언치즈 (1.2.5.6.13) • 루콜라샐러드 • 오리엔탈드레싱 (5.6) • 포기김치 (9) • 망고스틱	• 김치볶음밥 (5.6.9.13) • 흰죽 • 계란부추국 (1.5.6.8.9.18) • 치폴레치킨텐더핫도그 (1.2.5.6.12.13.15.18) • 진미채볶음 (5.6.13.17) • 보코치니샐러드 (2.12) • 오리엔탈드레싱 (5.6) • 백김치 (9) • 누룽지샌드 (2.5) • 유산균음료 (2)

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/스모그햄-국내산/ 부대찌개모듬햄-국내산 프라임햄-국내산 비엔나소시지-국내산	/프라임햄-국내산 순대-국내산 비엔나소시지-국내산	국내산/	국내산/ 원형슬라이스햄-국내산	
닭고기/가공품				국내산/			국내산/	/치킨텐더-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								/진미채-국내산
꽃게/가공품								
참조기/가공품								
다랑어/가공품								
아귀/가공품								
추꾸미/가공품								
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	7.68	795.96	785.01	777.17	791.98	806.80
탄수화물(g)	0.00	0.00	60.24	108.76	127.46	143.45	105.67	106.68
단백질(g)	19.33	19.33	15.46	29.60	29.46	21.28	38.34	33.23
지방(g)	0.00	0.00	24.30	28.07	17.54	13.22	22.74	26.56
비타민A(RE)	166.10	235.92	294.12	284.47	467.25	102.84	316.34	299.69
티아민(mg)	0.32	0.39	0.77	1.22	1.06	0.55	0.44	0.56
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.90	0.93	0.98	0.71	1.15	0.70
비타민C(mg)	26.70	33.40	39.21	60.90	26.19	43.16	26.13	39.65
칼슘(mg)	238.52	276.32	302.82	347.17	198.88	151.65	424.56	391.83
철(mg)	3.70	4.70	5.17	4.17	5.40	3.29	8.94	4.03

* 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

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(굴, 전복, 홍합 포함) (19)잰

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

* 제시된 주별 영양량은 식수 미정으로 인하여 일치하지 않으므로 참고하여 주시길 바랍니다.