

경기외국어고등학교

(조식)

주간
학교급식
영양량

식재료				원산지	원산지	원산지
쌀				국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
쇠고기(종류)/가공품				쇠고기(한우)/떡갈비-국내산	쇠고기(한우)/	쇠고기(한우)/
돼지고기/가공품				/떡갈비-국내산	/소모크햄-국내산/ 베이컨-수입산	국내산/
닭고기/가공품					/치킨너겟-국내산	
오리고기/가공품						
알고기/가공품						
넙치/가공품						
조피볼락/가공품						
참돔/가공품						
미꾸라지/가공품						
뱅장어/가공품						
낙지/가공품						
명태/가공품						
고등어/가공품						
갈치/가공품						
오징어/가공품						
꽃게/가공품						
참조기/가공품						
다랑어/가공품						
아귀/가공품						
주꾸미/가공품						
가리비/가공품						
우렁행미/가공품						
전복/가공품						
방어/가공품						
부세/가공품						
콩/가공품				/연두부-국내산		/순두부-국내산
비고						
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지비율	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	734.96	734.96	6.16	755.99	792.44	792.18
탄수화물(g)	0.00	0.00	56.09	111.18	101.45	111.63
단백질(g)	19.33	19.33	16.38	22.97	31.31	40.42
지방(g)	0.00	0.00	27.53	24.05	28.54	18.15
비타민A(RE)	166.10	235.92	177.33	157.11	189.38	185.50
티아민(mg)	0.32	0.39	0.85	1.02	0.70	0.85
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.72	0.64	0.71	0.80
비타민C(mg)	26.70	33.40	38.83	68.45	40.80	7.23
칼슘(mg)	238.52	276.32	252.94	238.99	234.98	284.87
철(mg)	3.70	4.70	3.62	3.95	2.56	4.35

* 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
 난류 (2)우유 (3)메밀 (4)땅콩 (5)대두 (6)밀 (7)고등어 (8)게 (9)새우 (10)돼지고기 (11)복숭아 (12)
 (13)아황산류 (14)소다 (15)닭고기 (16)쇠고기 (17)오징어 (18)조개류(굴, 전복, 홍합 포함) (19)잰
 * 위 상단의 메뉴표 및 원산지는 식재료급상항에 따라 변경될 수 있습니다.
 * 제시된 주별 영양량은 식수 미정종에 인하여 일치하지 않으므로 참고하여 주시길 바랍니다.

경기외국어고등학교

(중식)

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

난류 (2)우유 (3)메밀 (4)땅콩 (5)대두 (6)밀 (7)고등어 (8)계 (9)새우 (10)돼지고기 (11)복숭아 (12) (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 주별 영양량은 수수 미정으로 인하여 일치하지 않으므로 참고하여 주시길 바랍니다.

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

경기외국어고등학교 (석식)

주간 학교급식 영양량				08월 03일(월)	08월 04일(화)
				· 흑미밥 · 흰죽 · 부대찌개 (1.2.5.6.8.9.10. 12.13.15.16.18) · 건파래볶음 (5.13) · 치즈풍당고구마불닭 (2.5.6.13.15) · 야채계란말이 (1.5) · 깍두기 (9) · 케첩 (12) · 오렌지 · 라면사리 (1.6)	· 치킨마요덮밥(고명) (1) · 치킨마요덮밥(밥) · 치킨마요덮밥(치킨텐더) (1.5.6.15.18) · 치킨마요덮밥(소스) (1.5.6.13) · 흰죽 · 두부김치국 (5.6.9) · 새우콘브레드 (1.2.5.6.9.12.13) · 메가크런치 (5.6.13) · 리코타치즈샐러드 (2) · 발사믹드레싱 (1.2.5.6) · 단무지무침 (13) · 멜론 · 포도주스 (13)
식재료				원산지	원산지
쌀				국내산	국내산
김치류/고춧가루				국내산/국내산	국내산/국내산
쇠고기(종류)/가공품					
돼지고기/가공품				국내산/모듬햄-국내산 스모그햄-국내산 프라인햄-국내산	
닭고기/가공품				국내산/	/치킨텐더-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					
우렁쉥이/가공품					
전복/가공품					
방어/가공품					
부세/가공품					
콩/가공품				/두부-국내산/ 베이커드빈스-수입산	/두부-국내산
비고					
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지비율	영양량	영양량
에너지(kcal)	734.96	734.96	6.95	792.95	779.06
탄수화물(g)	0.00	0.00	60.12	105.51	129.48
단백질(g)	19.33	19.33	15.41	35.52	24.71
지방(g)	0.00	0.00	24.47	24.55	17.96
비타민A(R.E)	166.10	235.92	203.37	272.08	134.66
티아민(mg)	0.32	0.39	1.62	2.93	0.31
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.70	0.82	0.57
비타민C(mg)	26.70	33.40	28.73	42.99	14.47
칼슘(mg)	238.52	276.32	241.96	285.40	198.51
철(mg)	3.70	4.70	4.21	4.45	3.96
* 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.					