

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

경기외국어고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량

				08월10일(월)	08월11일(화)	08월12일(수)	08월13일(목)	08월14일(금)
				- 수수밥 - 크림스프 (2.5.6.13.16) - 현죽 - 미니바나나빵 (1.2.5.6) - 순대국*다대기 (2.5.6.10.13.16) - 햄감자오븐구이 (1.2.5.6.10.13.15.16) - 스크램블에그 (1.5.6.10.12.16) - 깍두기 (9) - 짜요짜요 (2) - 다대기 - 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) - 시리얼(코코볼) (1.2.6) - 우유 (2) - 키위	- 기장밥 - 계살야채죽 (1.5.6.8) - 두부김치국 (5.6.9) - 돈사태뽕 (5.6.10.13) - 베이컨숙주볶음 (5.6.10.12.16) - 부각(연근&김) (5.6) - 깍두기 (9) - 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) - 시리얼(오레오오즈) (1.2.5.6) - 우유 (2) - 방울토마토 (12)	- 흑미밥 - 닭죽 (15) - 현죽 - 베이글 (1.2.5.6) - 맑은국개장 (1.5.6.13.16) - 연두부 (5) - 미역줄기볶음 (5) - 연양식바싹불고기 (5.6.10.15.16) - 포기김치 (9) - 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) - 바나나 - 시리얼(스페셜K) (5.6) - 양념장(부추) (5.6.13)	- 카레라이스(밥) - 카레라이스(카레) (2.5.6.10.12.13.16.18) - 단호박죽 (13) - 비스켓 (1.2.5.6.13) - 콩나물국 (5.8.9.18) - 구운어묵조림 (1.5.6.13) - 비엔나소시지볶음(케찹) (2.5.6.10.12.13.15.16.18) - 고구마순볶음 (5.6) - 포기김치 (9) - 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) - 시리얼(헤스초코) (1.2.5.6) - 참외	- 현미밥 - 옥수수스프 (2.5.6.13.15.16) - 쇠고기당면국 (5.6.16) - 감자조림 (5.6.13) - 달걀볶음 (5.6.12.13.15) - 포기김치 (9) - 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) - 슈크림파이 (1.2.5.6) - 시리얼(후르트리) (5.6) - 자두 - 짜요짜요 (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
최고기(종류)/가공품						최고기(한우)/		최고기(한우)/
돼지고기/가공품				국내산/찰순대-국내산/ 베이컨-수입산 프라임-국내산	국내산/베이컨-수입산	/연양식바싹불고기-국내산	국내산/비엔나소시지-국내산	
닭고기/가공품						국내산/		국내산/
오리고기/가공품								
양고기/가공품								
넙치/가공품								
조피볼락/가공품								
참돔/가공품								
미꾸라지/가공품								
뽕장어/가공품								
낙지/가공품								
명태/가공품								
고등어/가공품								
갈치/가공품								
오징어/가공품								
꽃게/가공품					/크래미-수입산			
참조기/가공품								
다랑어/가공품								
아귀/가공품								
주꾸미/가공품								
가리비/가공품								
우렁쉥이/가공품								
전복/가공품								
방어/가공품								
부세/가공품								
콩/가공품					/두부-국내산	/연두부-국내산		
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	734.96	734.96	-0.58	853.41	659.30	714.52	737.15	689.11
탄수화물(g)	0.00	0.00	50.74	104.64	84.02	80.53	99.07	90.97
단백질(g)	19.33	19.33	15.88	34.01	31.43	24.83	23.08	30.32
지방(g)	0.00	0.00	33.38	32.33	21.57	32.31	27.19	20.86
비타민A(RE)	166.10	235.92	185.54	219.81	157.95	164.86	175.85	209.24
티아민(mg)	0.32	0.39	0.84	0.66	0.79	1.04	0.72	0.99
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.72	0.74	0.70	0.61	0.55	1.01
비타민C(mg)	26.70	33.40	32.70	62.39	27.94	12.16	39.68	21.31
칼슘(mg)	238.52	276.32	219.58	226.24	222.10	208.26	241.43	199.85
철(mg)	3.70	4.70	3.54	5.34	3.07	3.29	2.67	3.35

* 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.

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

경기외국어고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량

				08월10일(월)	08월11일(화)	08월12일(수)	08월13일(목)	08월14일(금)
				· 추가밥 · 미역칼제비(국) (2.5.6.13.16) · 미역칼제비(면) (5.6) · 참뽕죽 (5.6.8.9.13.17.18) · 제육김치볶음 (5.6.9.10.13) · 콩나물무침 (5) · 고기군만두 (1.5.6.10.16.18) · 깍두기 (9) · 참외 · 쿠앤크조각케이크 (1.2.5.6.10)	· 명란치킨마요동(고명) (1) · 명란치킨마요동(밥) · 명란치킨마요동(소스) (1.5) · 명란치킨마요동(치킨텐더) (1.5.6.15.18) · 참치야채죽 (5.6) · 팽이미소국 (5.6.8.9.18) · 양배추샐러드 · 사우전드레싱 (1.2.5.6) · 감자채볶음 (5) · 초당옥수수콘치즈함박 (1.2.5.6.10.16) · 스테이크소스 (5.6.12.13.16) · 포기김치 (9) · 천도복숭아 (11) · 딸기레몬에이드 (13)	· 후리가케볶음밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) · 야채스프 (2.5.6.15.16) · 열물냉(고명) (9) · 열물냉(국) (5.6.13.16) · 열물냉(면) (5.6) · 제육바삭불고기 (5.6.10.13.18) · 새우꼬치 (1.5.6.9) · 스리라차마요소스 (1.2.5) · 양상추샐러드-비타민 · 오리엔탈드레싱 · 포기김치 (9) · 굴	· 참쌀밥 · 양송이소프 (2.5.6.15.16) · 전복삼계탕*소금 (1.5.13.15.18) · 메밀전병 (2.3.5.6.16.18) · 오징어실채볶음 (5.6.13.17) · 참나물오리엔탈샐러드 (5.6.13) · 깍두기 (9) · 수박 · 두경열린망고쿠키슈 (1.2.5.6)	· 미니멸주비빔밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) · 오징어김치죽 (9.17) · 환죽 · 참치마요주먹밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) · 환죽 · 스리라차통새우치즈버거 (1.2.5.6.12) · 푸딩양상추샐러드 · 메추리알볶이 (1.5.6.8.9.13.18) · 계란후라이 (1.5) · 깍두기 (9) · 오거트드레싱 (1.2.5.6) · 메론 · 아이스티 (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				쇠고기(한우)/	/콘치즈함박-국내산,호주산			
돼지고기/가공품				국내산/군만두-국내산	/콘치즈함박-국내산	국내산/	/메밀전병-국내산	국내산/
닭고기/가공품					/치킨텐더-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				/오징어민짜-국내산			/오징어실채-수입산	/오징어민짜-국내산
꽃게/가공품								
참조기/가공품								
다랑어/가공품					참치캔-원양산			
아귀/가공품								
주꾸미/가공품								
가리비/가공품								
우렁छ이/가공품								
전복/가공품							국내산/	
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	5.90	763.98	808.43	754.63	760.80	803.89
탄수화물(g)	0.00	0.00	63.73	123.03	135.05	110.02	106.03	145.29
단백질(g)	19.33	19.33	16.78	34.21	29.15	36.41	33.39	29.93
지방(g)	0.00	0.00	19.49	14.66	17.68	17.22	21.94	12.71
비타민A(RE)	166.10	235.92	168.69	138.99	132.84	97.48	201.46	272.67
티아민(mg)	0.32	0.39	1.19	0.74	2.58	1.03	0.40	1.21
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.81	0.72	0.72	1.00	0.51	1.09
비타민C(mg)	26.70	33.40	25.97	15.87	29.99	44.73	9.65	29.62
칼슘(mg)	238.52	276.32	244.86	228.34	162.08	288.04	135.38	410.47
철(mg)	3.70	4.70	6.22	9.40	4.95	4.93	4.52	7.29

* 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)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

				08월10일(월)	08월11일(화)	08월12일(수)	08월13일(목)	08월14일(금)
				- 귀리밥 - 흰죽 - 쇠고기무국 (5.6.16) - 배추겉절이 (9.13) - 분모자로제닭갈비 (2.5.6.12.13.15.16.18) - 고구마채전 (5.6) - 버터콘치즈 (1.2.5.13) - 마카롱 (1.2.6) - 포도	- 혼합잡곡밥 (5) - 흰죽 - 미니편육국 (5.6.9.10.13.17.18) - 돈육강정 (1.2.5.6.10.12.13) - 짜장범벅 (1.2.5.6.13) - 만다린샐러드 - 오렌지드레싱 (1.2.5.6) - 파김치 (9) - 프리즈팝청포도 - 만다린샐러드 - 파인애플	- 목살필라프 (2.5.6.10.12.13.18) - 흰죽 - 얼무된장국 (5.6.8.9.18) - 치킨스테이크 (15) - 스테이크소스 (5.6.12.13.16) - 알감자버터구이 (2) - 루콜라샐러드 - 발사믹드레싱 (1.2.5.6) - 깍두기 (9) - 망고요거트 (2.13) - 키위	- 곤드레밥 - 양념장 (5.6.13) - 흰죽 - 한우된장찌개 (5.6.8.9.16.18) - 지즈풍당고구마제육볶음 (2.5.6.10.13.16) - 병아리콩멸치볶음 (5.6.13) - 참나물무침 (5.6) - 깍두기 (9) - 바나나	- 우삼겹마라볶음우동 (5.6.10.12.13.16.18) - 참치마요주먹밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) - 흰죽 - 유부국 (1.2.5.6.9) - 뿌링지파이 (1.2.5.6.12.13.16) - 양상추샐러드 - 포도드레싱 (1.2.5.6) - 포기김치 (9) - 버터와플 (1.2.6) - 썸멜
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				쇠고기(한우)/			쇠고기(한우)/	쇠고기(한우)/
돼지고기/가공품					국내산/탕수육-국내산	국내산/	/국내산	
닭고기/가공품				국내산/		/치킨스테이크-국내산		/지파이-국내산
오리고기/가공품								
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								참치캔-원양산
아귀/가공품								
주꾸미/가공품								
가리비/가공품								
우렁쉥이/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	3.82	808.29	735.71	821.41	750.49	699.43
탄수화물(g)	0.00	0.00	62.15	140.08	135.65	106.57	110.34	98.02
단백질(g)	19.33	19.33	15.16	22.60	20.23	41.25	36.09	23.90
지방(g)	0.00	0.00	22.69	17.63	12.06	25.12	17.69	23.33
비타민A(RE)	166.10	235.92	151.72	167.43	131.45	235.44	98.24	126.02
티아민(mg)	0.32	0.39	0.88	0.32	0.37	2.56	0.79	0.34
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.79	0.79	1.00	0.77	0.89	0.49
비타민C(mg)	26.70	33.40	33.64	28.74	54.75	58.52	11.03	15.16
칼슘(mg)	238.52	276.32	243.47	278.22	214.64	299.61	197.82	227.05
철(mg)	3.70	4.70	4.35	4.56	4.04	4.82	4.43	3.88

* 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.