

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

경기외국어고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량

				08월17일(월)	08월18일(화)	08월19일(수)	08월20일(목)	08월21일(금)
				대체공휴일	- 현미밥 - 크림스프 (2.5.6.13.16) - 현죽 - 새마을김치찌개 (5.6.8.9.10.18) - 베이컨구이 (1.5.6.10.12.16) - 계란후라이 (2) - 견파래볶음 (5.13) - 짜요짜요 (2) - 깍두기 (9) - 모닝빵*달기잼 (1.2.5.6.13) - 시리얼(오레오오즈) (1.2.5.6) - 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) - 우유 (2) - 방울토마토 (12)	- 기장밥 - 흑임자죽 - 현죽 - 닭곰탕 (15) - 야채떡볶 (5.6.10.12.13.15.16.18) - 멸치아몬드볶음 (5.6.13) - 콩나물무침 (5) - 포기김치(9) (1.2.5.6) - 시리얼(후르트링) (5.6) - 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) - 우유 (2) - 포도	- 수수밥 - 계란야채죽 (1) - 현죽 - 오징어무국 (5.6.8.9.13.17.18) - 독잡 (5.6.10.12.13) - 양배추햄볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16) - 짜요짜요 (2) - 포기김치 (9) - 시리얼(다크초코) (1.2.6) - 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) - 우유 (2) - 메론	- 율무밥 - 불낙죽 (16) - 현죽 - 열무된장국 (5.6.8.9.18) - 짜장달걀비 (1.5.6.13.15.18) - 수수부꾸미 (5) - 노각생채 (5.6.13) - 깍두기 (9) - 모카번 (1.2.5.6) - 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) - 시리얼(크리치오) (5.6) - 우유 (2) - 전도복숭아 (11)
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)/
돼지고기/가공품					국내산/베이컨-수입산	/야채떡볶-국내산	국내산/스모그햄-국내산	
닭고기/가공품						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							국내산/	
꽃게/가공품								
참조기/가공품								
다랑어/가공품								
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	3.93		709.23	781.79	769.86	794.42
탄수화물(g)	0.00	0.00	55.22		91.46	100.09	114.10	112.76
단백질(g)	19.33	19.33	16.33		26.03	32.52	37.20	28.00
지방(g)	0.00	0.00	28.45		25.91	27.25	17.49	25.15
비타민A(R.E)	166.10	235.92	235.29		236.10	227.83	212.34	264.88
티아민(mg)	0.32	0.39	0.81		0.66	0.92	1.02	0.62
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.82		0.77	0.83	0.84	0.85
비타민C(mg)	26.70	33.40	27.66		40.18	20.41	29.42	20.62
칼슘(mg)	238.52	276.32	238.58		242.57	257.85	261.36	192.52
철(mg)	3.70	4.70	3.63		2.94	4.70	3.97	2.90

* 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)잿

* 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	08월 17일(월)	08월 18일(화)	08월 19일(수)	08월 20일(목)	08월 21일(금)
	대체공휴일	· 추가밥 · 단호박죽 (13) · 흰죽 · 스끼야끼우동(고명) (5.6.13.16) · 스끼야끼우동(국) (1.2.5.6.8.9.18) · 스끼야끼우동(면) (5.6) · 가라아게*타르타르소스 (1.5.6.12.13.15) · 계란찜 (1) · 베이컨양상추샐러드 (5.6.10.12.13.16) · 키위드레싱 (1.2.5.6) · 포기김치 (9) · 굴	· 귀리밥 · 단팔죽 (13) · 흰죽 · 팜흥순두부국 (5.6.8.9.13.17.18) · 동파육 (5.6.10.13.18) · 청경채찜 (5.6.13.18) · 샤오롱박오뎅섬 (1.5.6.10.16.18) · 초간장 (5.6.13) · 짜사이무침 (13) · 포기김치 (9) · 키위 · 뽕뽕코 (2.5)	· 추가밥 · 건파래볶음 (5.13) · 옥수수스프 (2.5.6.13.15.16) · 흰죽 · 투움바파스타(면) (1.5.6) · 투움바파스타(소스) (2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) · 미소국 (5.6.8.9.18) · 목살스테이크 (10.13) · 스테이크소스 (5.6.12.13.16) · 블랙타이거새우구이 (9.13) · 시저샐러드 (2.5.6) · 시저드레싱 (1.2.5.6) · 오이피클 · 수박	· 혼합잡곡밥 (5) · 참치아채죽 (5.6) · 흰죽 · 돈육김치찌개 (5.6.8.9.10.18) · 버라이어티삼겹살 (2.6.10.12.13) · 캠핑조개관자구이 (1.2.5.6.9.12.16.17.18) · 참나물오리엔탈샐러드 (5.6.13) · 깍두기 (9) · 메론 · 콜베에이드 (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				국내산(한우)/				
돼지고기/가공품				/베이컨-수입산	국내산/담성-국내산	국내산/베이컨-수입산		국내산/
닭고기/가공품				/치킨가라아게-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/			수입산/
꽃게/가공품								
참조기/가공품								
다랑어/가공품								/참치캔-원양산
아귀/가공품								
주꾸미/가공품								
가리비/가공품								/가리비살-중국산
우렁छ이/가공품								
전복/가공품								
방어/가공품								
부세/가공품								
홍/가공품				/두부-국내산	/순두부-국내산	/두부-국내산		/두부-국내산
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	734.96	734.96	9.54		800.27	805.60	808.36	806.14
탄수화물(g)	0.00	0.00	55.23		113.46	124.07	107.25	105.24
단백질(g)	19.33	19.33	16.88		34.17	26.50	42.86	33.97
지방(g)	0.00	0.00	27.89		22.41	22.37	22.48	33.75
비타민A(RE)	166.10	235.92	173.99		151.88	145.11	253.04	145.94
티아민(mg)	0.32	0.39	1.21		0.68	0.57	2.95	0.65
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.74		0.64	0.90	0.67	0.75
비타민C(mg)	26.70	33.40	43.99		50.34	68.27	22.34	35.01
칼슘(mg)	238.52	276.32	239.10		199.55	188.93	296.07	271.85
철(mg)	3.70	4.70	5.60		5.54	6.63	4.90	5.36

* 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)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

(석식)

주간 학교급식 영양량

대체공휴일

· 제육소보로비빔밥(고명)
(1.5.6.9.10.13.16)
· 제육소보로비빔밥(김가루)
· 제육소보로비빔밥(밥)
· 흰죽
· 건새우아육국
(5.6.8.9.18)
· 치폴레순대강정
(1.2.5.6.10.12.13.16)
· 베이컨숙주볶음
(5.6.10.12.16)
· 오이탕탕이
(13)
· 각두기
(9)
· 포도
· 상하이버터떡
(1.2)

· 설프크래미유부밥
(1.2.5.6.8.9.13.16.18)
· 흰죽
· 계란파국
(1.5.6.8.9.18)
· 숙주묵탄매콤돼지갈비찜
(5.6.10.13.18)
· 독일식감자전
(5.6.10.12.16)
· 콘샐러드
(1.5.13)
· 포기김치
(9)
· 바나나

· 짜무라이스
(1.5.6.10.13.18)
· 흰죽
· 마라탕
(1.2.5.6.8.9.10.12.13.15.16.17.18)
· 크림카레당면
(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)
· 반반핫도그
(1.2.5.6.10.12.13.16)
· 양상추샐러드
· 유자드레싱
(9)
· 포기김치
(9)
· 파인애플

· 기장밥
· 흰죽
· 맑은돼지곰탕
(2.5.6.10.16)
· 소면사리
(5.6)
· 만두찜
(1.5.6.10.13.16.18)
· 초간장
(5.6.13)
· 궁중떡볶이
(1.5.6.13.16)
· 소세지양상추샐러드
(2.5.6.10.15.16)
· 머스타드소스
(1.5.6.13)
· 석박지
(9)
· 켈리블리
(2)
· 콘옥수수맛아몬드
(5.6)

식재료				08월17일(월)	08월18일(화)	08월19일(수)	08월20일(목)	08월21일(금)
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/베이컨-수입산 /순대-국내산	국내산/베이컨-수입산	국내산/비엔나소시지-국내산 /반반핫도그-수입산	국내산/왕만두-국내산 /허브슬라이스소시지-국내산
닭고기/가공품								
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						/크래미(게맛살채)-수입산		
참조기/가공품								
다랑어/가공품								
아귀/가공품								
주꾸미/가공품								
가리비/가공품								
우렁쉥이/가공품								
전복/가공품								
방어/가공품								
부세/가공품								
콩/가공품							/건두부-수입산	
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	734.96	734.96	7.72		773.57	788.14	804.93	800.09
탄수화물(g)	0.00	0.00	60.83		121.21	123.61	114.35	119.33
단백질(g)	19.33	19.33	15.86		33.08	31.80	32.32	27.55
지방(g)	0.00	0.00	23.31		17.67	18.29	23.56	21.99
비타민A(R.E)	166.10	235.92	168.77		244.72	138.09	231.14	61.11
티아민(mg)	0.32	0.39	0.69		0.77	0.74	0.43	0.83
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.80		0.87	0.82	0.98	0.54
비타민C(mg)	26.70	33.40	26.39		30.77	27.37	39.73	7.68
칼슘(mg)	238.52	276.32	239.37		255.04	245.82	330.12	126.49
철(mg)	3.70	4.70	4.81		5.24	4.45	5.44	4.12

* 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)잰

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

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