

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

경기외국어고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량

				08월24일(월)	08월25일(화)	08월26일(수)	08월27일(목)	08월28일(금)
				· 누룽지 · 현미밥 · 콩가루배추국 (5.8.9.18) · 돼지고기숯불구이 (5.6.10.12.13.18) · 감자채볶음 (5) · 갯잎순나물 (5.6.13) · 열무김치 (9) · 메이플피칸파이 (1.2.5.6.14) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 시리얼(초코후레이크) (2.5.6) · 우유 (2) · 전도복숭아 (11)	· 귀리밥 · 옥수수수프 (2.5.6.13.15.16) · 흰죽 · 감자옹심이국 (5.6.8.9.17.18) · 돈육곤약장조림 (5.6.10.13) · 꽃고추불어묵볶음 (1.5.6.13) · 시금치나물 (5.6) · 각두기 (9) · 미니부시맨브레드 *고마초코소스 (1.2.5.6) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 시리얼(리얼그레놀라) (5.6) · 우유 (2) · 사과	· 차조밥 · 단팔죽 (13) · 흰죽 · 쇠고기샤브샤브국 (5.6.8.9.13.16.18) · 연염수구이 · 가자미구이 (5.6) · 훈제오리셀러드 · 지롤레소스 (5.6.12.13) · 머스타드소스 (1.5.6.13) · 포기김치 (9) · 깨찰빵 (1.2.5.6) · 짜요짜요 (2) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 시리얼(오레오오즈) (1.2.5.6) · 우유 (2) · 파인애플	· 혼합잡곡밥 (5) · 단호박스프 (2.5.6.13.16) · 흰죽 · 현죽 · 어묵국 (1.5.6.8.9.18) · 닭봉조림 (5.6.13.15) · 알갈이나물 (5.6.13) · 명엽채볶음 (5.6.13) · 백김치 (9) · 식빵 (2.5.6.13) · 시리얼(크리치오) (5.6) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 우유 (2) · 포도	· 보리밥 · 브로콜리스프 (2.5.6.15.16) · 흰죽 · 쇠고기무국 (5.6.16) · 스텝두부구이 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 간새우마늘중볶음 (5.6.9.13) · 각두기 (9) · 짜요짜요 (2) · 허니버터카스테라 (1.2.5.6) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 시리얼(체크초코마시멜로) (1.2.5.6) · 우유 (2) · 자두
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)/
돼지고기/가공품				국내산/	국내산/			/프라이엄-국내산
닭고기/가공품							국내산/	
오리고기/가공품						/훈제오리슬라이스-국내산		
양고기/가공품								
넙치/가공품								
조피볼락/가공품								
참돔/가공품								
미꾸라지/가공품								
뱀장어/가공품								
낙지/가공품								
명태/가공품							/명엽채-수입산	
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				/날콩가루-수입산				/두부-국내산
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	734.96	734.96	0.35	769.49	731.80	801.84	703.80	680.81
탄수화물(g)	0.00	0.00	58.10	107.46	119.95	100.45	109.74	91.61
단백질(g)	19.33	19.33	15.58	29.83	29.88	32.36	26.99	22.83
지방(g)	0.00	0.00	26.32	24.13	14.49	26.72	16.88	24.34
비타민A(R.E)	166.10	235.92	200.34	247.48	229.79	162.68	218.25	143.51
티아민(mg)	0.32	0.39	0.78	0.92	1.35	0.62	0.57	0.43
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.79	0.85	0.93	0.62	0.84	0.71
비타민C(mg)	26.70	33.40	25.90	17.86	25.26	34.80	26.13	25.46
칼슘(mg)	238.52	276.32	245.53	269.14	264.85	213.79	244.96	234.91
철(mg)	3.70	4.70	3.87	3.78	5.27	4.76	2.82	2.74

* 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 주시기 바랍니다.

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

경기외국어고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량

				08월24일(월)	08월25일(화)	08월26일(수)	08월27일(목)	08월28일(금)
				· 구운치킨마요덮밥(구운치킨) (1.2.5.6.12.15.16) · 구운치킨마요덮밥(고명) (1) · 구운치킨마요덮밥(겉잎) · 구운치킨마요덮밥(밥) · 구운치킨마요덮밥(소스) (1.5.6.13) · 계란야채죽 (1) · 콩나물국 (5.8.9.18) · 차돌떡볶이 (1.5.6.8.9.13.16.18) · 타코야끼 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) · 토마토카프레제 (2.12.13) · 깍두기 (9) · 수박	· 흑미밥 · 오징어김치죽 (9.17) · 흰죽 · 도토리묵냉국(국) (5.6.16) · 도토리묵냉국(육) (9) · 뼈없는닭갈비 (5.6.13.15) · 들기름막국수 (3.5.6.13) · 시트러스샐러드 (1.2.5.6) · 오렌지드레싱 (1.2.5.6) · 포기김치 (9) · 브라우니(수제) (1.2.5.6.13) · 키위	· 추가밥 · 단호박죽 (13) · 흰죽 · 칼비빔면*살은계란 (1.5.6.13) · 돼지고기보쌈 (5.6.10) · 계란찜 (1) · 우말랭이무침 (5.6.13) · 찜장 (5.6) · 무쌈 · 망고요구르트 (2.13) · 바나나	· 기장밥 · 깨살야채죽 (1.5.6.8) · 한우곰창전골 (5.6.16) · 크림새우 (1.5.6.9.13) · 크림새우소스 (1.2.5.6) · 감자조림 (5.6.13) · 보코치니샐러드 (2.12) · 찐옥수수 (13) · 포기김치 (9) · 꿀	· 김치볶음밥 (5.6.9.13) · 참치야채죽 (5.6) · 계란파국 (1.5.6.8.9.18) · 수제반반치킨 (5.6.12.13.15.18) · 뉴진면떡볶이 (1.2.5.6.8.9.10.13.15.16.18) · 양배추샐러드 (9) · 키워드레싱 (1.2.5.6) · 깍두기 (9) · 파인애플
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)/			/소장,골창-국내산	/비엔나소시지-국내산
돼지고기/가공품						국내산/		
닭고기/가공품				국내산/	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			
꽃게/가공품							/크레미-수입산	
참조기/가공품								
다랑어/가공품				/가쓰오부시-인도네시아산				/참치캔-원양산
아귀/가공품								
주꾸미/가공품								
가리비/가공품								
우렁छ이/가공품								
전복/가공품								
방어/가공품								
부세/가공품								
홍/가공품								
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	734.96	734.96	8.35	805.64	784.97	804.29	794.53	792.11
탄수화물(g)	0.00	0.00	66.71	115.40	148.27	132.14	130.22	138.52
단백질(g)	19.33	19.33	13.84	35.09	24.91	30.66	20.06	27.15
지방(g)	0.00	0.00	19.45	21.97	10.93	17.55	21.56	14.12
비타민A(RE)	166.10	235.92	229.40	461.71	120.91	281.93	80.70	201.77
티아민(mg)	0.32	0.39	0.53	0.55	0.52	0.55	0.51	0.55
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.78	0.76	1.14	0.86	0.44	0.72
비타민C(mg)	26.70	33.40	48.23	11.66	102.49	39.26	45.82	41.92
칼슘(mg)	238.52	276.32	238.58	255.25	222.85	292.58	235.45	186.76
철(mg)	3.70	4.70	4.67	4.88	5.47	5.65	3.60	3.76

* 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)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

				08월24일(월)	08월25일(화)	08월26일(수)	08월27일(목)	08월28일(금)
				· 가장밥 · 흰죽 · 사골우거지국 (5.6.13.16) · 제육볶음 (5.6.10.13) · 야채계란말이 (1.5) · 케첩 (12) · 양배추쌈 (5.6) · 알타리김치 (9) · 포도	· 콩콩함박카레라이스(밥) · 콩콩함박카레라이스(함박) (1.2.5.6.10.12.15.16) · 콩콩함박카레라이스(소스) (2.5.6.10.12.13.16.18) · 흰죽 · 꼬치어묵국 (1.2.5.6.9) · 탄두리치킨스테이크 (2.5.6.12.13.15) · 오징어실채볶음 (5.6.13.17) · 포기김치 (9) · 망고양상추샐러드 · 망고드레싱 (1.2.5.6) · 방울토마토 (12)	· 연양식바삭볼고기감자덮밥 (고명)(5.6.10.13.15.16) · 연양식바삭볼고기감자덮밥 (밥) · 흰죽 · 미역국 (5.6) · 불닭오물렛 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 크림수제비노끼 (2.5.6.10.12.13.16) · 블랙페퍼닭가슴살샐러드 (5.6.15) · 포기김치 (9) · 미니허니브레드 (2.5.6.13) · 메론	· 검은깨밥 · 양송이소프 (2.5.6.15.16) · 흰죽 · 치즈블럭돈카츠 (1.2.5.6.10) · 알식돈까스소스 (2.5.6.12.13.16) · 샐러드파스타 (1.2.5.6.12.13) · 미니사라다빵 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 깍두기 (9) · 우배요거트 (2) · 바나나	· 간장계란밥*김가루 (1.5.6) · 흰죽 · 한우순두부찌글이 (1.5.6.8.9.13.16.18) · 돼지갈비후라이드 (10) · 브로콜리새우볶음 (5.6.9.13.18) · 토마토콩샐러드 (12) · 발사믹드레싱 (1.2.5.6) · 포기김치 (9) · 너를위한음료 (망고/블랙사파이어) · 바삭칩 (5.6)
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)/	/고메함박스테이크-국내산,호주산			국내산(한우)/
돼지고기/가공품				국내산/	국내산/고메함박스테이크-국내산	/연양식바삭볼고기-국내산/베이컨-수입산/소시지-국내산	/임실치즈블럭돈카츠-국내산/소모크렘-국내산	/돼지갈비후라이드-국내산
닭고기/가공품					국내산/	/블랙페퍼닭가슴살-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					/오징어실채-수입산			
꽃게/가공품								
참조기/가공품								
다랑어/가공품								
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	5.13	780.02	771.63	779.41	805.37	727.06
탄수화물(g)	0.00	0.00	59.07	102.72	113.85	114.34	138.66	100.02
단백질(g)	19.33	19.33	17.75	47.17	34.45	27.01	23.05	39.47
지방(g)	0.00	0.00	23.18	19.25	19.36	24.14	18.44	18.13
비타민A(RE)	166.10	235.92	167.47	198.23	164.65	134.92	153.95	165.57
티아민(mg)	0.32	0.39	0.70	1.08	0.53	0.52	0.53	0.86
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.64	0.95	0.43	0.49	0.48	0.82
비타민C(mg)	26.70	33.40	23.09	18.24	18.22	31.89	16.94	30.18
칼슘(mg)	238.52	276.32	240.37	244.84	224.28	268.91	290.48	173.34
철(mg)	3.70	4.70	4.08	5.53	3.62	4.15	2.77	4.33

* 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.