

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

경기외국어고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량

				08월31일(월)	09월01일(화)	09월02일(수)	09월03일(목)	09월04일(금)
				· 차조밥 · 야채스프 (2.5.6.15.16) · 흰죽 (1.5.6.13.16) · 사골떡국 (1.5.6.10.13.16) · 파채 (5.6.9.13) · 짜요짜요 (2) · 포기김치 (9) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 시리얼(ček스초코마시멜로) (1.2.5.6) · 우유 (2) · 미니와플*메이플시럽 (1.2.5.6.13) · 키위	· 김정콩밥 (5) · 양송이소프 (2.5.6.15.16) · 흰죽 (5.6) · 한우우거지국 (5.6.16) · 스펀두부구이 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 명엽채볶음 (5.6.13) · 깍두기 (9) · 우유 (2) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 시리얼(코코볼) (1.2.6) · 우유 (2) · 에그타르트 (1.2.5.6) · 글	· 누룽지 · 참쌀밥 · 설령탕(국) (13.16) · 설령탕(면) (5.6) · 오징어실채볶음 (5.6.13.17) · 계란찜 (1) · 콩나물무침 (5) · 포기김치 (9) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 시리얼(후르팅) (5.6) · 우유 (2) · 모닝빵*딸기잼 (1.2.5.6.13) · 사과	· 올무밥 · 브로콜리스프 (2.5.6.15.16) · 흰죽 (5.6.8.9.18) · 들깨무채국 (5.6.10.12.13) · 족집 (5.6.13) · 건새우마늘종볶음 (5.6.9.13) · 깍두기 (9) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 시리얼(크리치오) (5.6) · 우유 (2) · 프레즐 (2.5.6) · 포도	· 기장밥 · 야채스프 (2.5.6.15.16) · 흰죽 (1.5.6.8.9.18) · 연양식바삭불고기 (5.6.10.15.16) · 구운어묵조림 (1.5.6.13) · 가지나물 (5.6) · 포기김치 (9) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 시리얼(초코후레이크) (2.5.6) · 우유 (2) · 베이글*크림치즈 (1.2.5.6) · 바나나
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)/	국내산(한우)/		
돼지고기/가공품				/너비아니-국내산	/프라임햄-국내산		국내산/	/연양식바삭불고기-국내산
닭고기/가공품								
오리고기/가공품								
양고기/가공품								
넙치/가공품								
조피볼락/가공품								
참돔/가공품								
미꾸라지/가공품								
뱀장어/가공품								
낙지/가공품								
명태/가공품					/명엽채-수입산			
고등어/가공품								
갈치/가공품								
오징어/가공품						/오징어실채-수입산		
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			
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	734.96	734.96	-1.26	745.11	745.99	660.48	722.90	754.02
탄수화물(g)	0.00	0.00	57.87	122.23	89.83	105.67	106.86	98.49
단백질(g)	19.33	19.33	13.32	21.89	23.38	22.91	28.45	23.75
지방(g)	0.00	0.00	28.82	19.10	32.33	14.96	19.74	29.63
비타민A(R.E)	166.10	235.92	194.45	150.49	163.47	229.88	200.86	227.54
티아민(mg)	0.32	0.39	0.67	0.43	0.57	0.38	1.02	0.97
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.76	0.68	0.68	0.74	1.00	0.70
비타민C(mg)	26.70	33.40	33.02	58.34	40.65	14.85	37.11	14.16
칼슘(mg)	238.52	276.32	246.15	262.74	263.23	173.89	289.46	241.44
철(mg)	3.70	4.70	3.45	3.44	3.02	3.23	4.20	3.39

* 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

				08월31일(월)	09월01일(화)	09월02일(수)	09월03일(목)	09월04일(금)
				· 귀리밥 · 찜빕죽 (5.6.8.9.13.17.18) · 흰죽 · 설렁탕(국) (13.16) · 설렁탕(면) (5.6) · 등뼈김치찜 (5.6.9.10.13) · 회오리감자 (5.6) · 진미채볶음 (5.6.13.17) · 석박지 (9) · 포도 · 블루베리요거트 (2.13)	· 마살라커리(밥) · 마살라커리 (2.5.6.12.13.15.16.18) · 갈릭버터난 (2.5.6) · 닭죽 (15) · 흰죽 · 계란부추국 (1.5.6.8.9.18) · 탄두리치킨스테이크 (2.5.6.12.13.15) · 칠리베이컨샐러드 (5.6.10.12.13.16) · 칠리소스 (5.6.12.13) · 풀면무침 (5.6.13) · 포기김치 (9) · 수박	· 찰쌀밥 · 쇠고기야채죽 (16) · 흰죽 · 쇠고기무국 (5.6.16) · 쇠고기메추리알장조림 (1.5.6.13.16) · 계란말이 (1.5) · 햄감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) · 김치볶음 (5.9.13) · 도시락김 · 보리차	· 감바스파파게티 (1.2.5.6.9.13.18) · 계란볶음밥 (1.5.6.13.18) · 참치야채죽 (5.6) · 흰죽 · 고기찜빕죽 (5.6.8.9.10.13.17.18) · 탕수육 (1.5.6.10) · 탕수육소스 (5.6.11.12.13) · 만다린샐러드 · 요거트드레싱 (1.2.5.6) · 깍두기 (9) · 키위 · 아이스티 (11)	· 귀리밥 · 단호박죽 (13) · 흰죽 · 쇠고기미역국 (5.6.16) · 푸꾸미야채볶음 (5.6.13) · 무쌈 · 명란마요소스 (5.6.13.16.18) · 불고기잡채 · 계란찜 (1) · 깍두기 (9) · 수박 · 새학기도베리스무스 케이크 (1.2.5.6.10.13.16)
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)/		국내산(한우)/
돼지고기/가공품				국내산/	/베이컨-수입산	/슬라이스햄-국내산	국내산/등심탕수육-국내산	
닭고기/가공품					국내산/	/슬라이스햄-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				/오징어민피-국내산 진미채-국내산			국내산/	
꽃게/가공품								
참조기/가공품								
다랑어/가공품							/참치캔-원양산	
아귀/가공품								
주꾸미/가공품								베트남산/
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	5.01	806.00	765.92	706.59	805.85	774.70
탄수화물(g)	0.00	0.00	62.63	124.70	126.55	96.06	129.09	123.98
단백질(g)	19.33	19.33	17.24	31.77	32.01	32.01	34.24	35.29
지방(g)	0.00	0.00	20.13	19.95	14.34	19.87	16.06	15.54
비타민A(R.E)	166.10	235.92	252.64	190.13	308.03	256.74	174.45	333.83
티아민(mg)	0.32	0.39	0.51	0.68	0.58	0.38	0.39	0.53
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.86	0.73	0.61	0.87	1.16	0.94
비타민C(mg)	26.70	33.40	31.85	12.01	27.78	18.28	87.40	13.80
칼슘(mg)	238.52	276.32	239.85	275.93	200.19	190.46	297.87	234.79
철(mg)	3.70	4.70	5.73	3.56	4.50	6.17	6.91	7.52

* 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

				08월31일(월)	09월01일(화)	09월02일(수)	09월03일(목)	09월04일(금)
				- 혼합잡곡밥 (5) - 현죽 (1.2.5.6.8.9.10.12.13.15.16.18) - 라면사리 (1.6) - 로제소스치킨까스(치킨) (1.5.6.15.18) - 로제소스치킨까스(소스) (2.5.12.13) - 돈까스소스 (5.6.12.13.18) - 자몽리코타치즈샐러드 (2) - 발사믹드레싱 (1.2.5.6) - 스크램블에그 (1.5.6.10.12.16) - 깍두기 (9) - 메론 - 알러먹는요구르트 (2)	- 김치치즈도리아 (2.5.6.9.12.13) - 현죽 - 팽이미소국 (5.6.8.9.18) - 목살스테이크 (10.13) - 알감자버터구이 (2) - 깍두기 (9) - 망고드레싱 (1.2.5.6) - 스테이크소스 (5.6.12.13.16) - 레몬에이드 - 망고양상추샐러드 - 바나나	- 참치마요덮밥(참치) (1.5) - 참치마요덮밥(고명) (1) - 참치마요덮밥(소스) (1.5.6.13) - 참치마요덮밥(밥) (1.5.6.13) - 현죽 - 두부김치국 (5.6.8.9.18) - 두꺼묵볶이 (1.2.5.6.8.9.10.13.15.16.18) - 사오롱바오담섬 (1.5.6.10.16) - 초간장 (5.6.13) 100점바들렌 (1.2.5.6) - 양상추샐러드 - 키워드레싱 (1.2.5.6) - 깍두기 (9) - 파인애플	- 곤드레밥 - 양념장 (5.6.13) - 현죽 - 한우순두부짜글이 (1.5.6.8.9.13.16.18) - 후라이드닭고치 (1.2.5.6.12.13.15.18) - 콘치즈계란찜 (1.2.5.13) - 참나물오리엔탈샐러드 (5.6.13) - 포기김치 (9) - 메론	- 용심이칼국수(국) (5.6.8.9.13.17.18) - 용심이칼국수(면) (6) - 셀프충무김밥 - 현죽 - 메밀전병 (2.3.5.6.16.18) - 오징어어묵무침 (1.5.6.13.17) - 훈제오리샐러드 - 머스타드소스 (1.5.6.13) - 배추겉절이 (9.13) - 페레로초코쿠키 (1.2.5.6.13) - 콜라먹는라떼우유 (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							국내산(한우)/	
돼지고기/가공품				국내산/모듬햄-국내산 /소모그햄-국내산 /프라임햄-국내산 /베이컨-수입산	국내산/	/담섬-국내산 /비엔나소시지-국내산		/메밀전병-국내산
닭고기/가공품				/케이준통살치킨-국내산			/닭고치-국내산	
오리고기/가공품								/훈제오리-국내산
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 베이컨드빈스-수입산	/두부-국내산	/두부-국내산	/순두부-국내산	
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	734.96	734.96	3.09	757.07	744.29	759.48	780.62	746.91
탄수화물(g)	0.00	0.00	60.02	109.20	117.06	111.64	107.54	121.53
단백질(g)	19.33	19.33	14.27	27.78	24.08	26.18	31.48	25.33
지방(g)	0.00	0.00	25.71	23.32	20.37	22.88	24.59	16.79
비타민A(R.E)	166.10	235.92	177.23	206.31	178.41	198.43	205.70	97.31
티아민(mg)	0.32	0.39	0.96	1.17	2.34	0.47	0.53	0.27
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.75	0.91	0.67	0.84	0.82	0.51
비타민C(mg)	26.70	33.40	23.40	21.57	25.34	38.28	16.92	14.89
칼슘(mg)	238.52	276.32	240.03	257.45	276.49	212.04	241.74	212.43
철(mg)	3.70	4.70	4.07	4.21	3.84	4.52	4.81	2.96

* 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)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.