

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

경기외국어고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량

				09월07일(월)	09월08일(화)	09월09일(수)	09월10일(목)	09월11일(금)
				- 발아현미밥 - 크림스프 (2.5.6.13.16) - 원죽 - 참치김치찌개 (5.6.8.9.18) - 베이컨스크램블에그 (1.5.6.10.12.16) - 케첩 (12) - 연두부 (5) - 양념장 (5.6.13) - 건파래볶음 (5.13) - 포기김치 (9) - 고구마파이 (1.2.5.6) - 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) - 시리얼(크리치오) (5.6) - 우유 (2) - 꿀	- 수수밥 - 계란야채죽 (1) - 원죽 - 맑은육개장 (1.5.6.13.16) - 칼집비엔나 (2.5.6.10.12.15.16) - 케첩 (12) - 감자채볶음 (5) - 짜요짜요 (2) - 깍두기 (9) - 카아파이 (1.2.5.6) - 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) - 시리얼(초코후레이크) (2.5.6) - 우유 (2) - 포도	- 귀리밥 - 참치야채죽 (5.6) - 원죽 - 콩가루배추국 (5.8.9.18) - 훈제오리부추볶음 (5.6.13.18) - 우쌈 (5.6.13) - 두부조림 (5.6.13) - 짜요짜요 (2) - 포기김치 (9) - 허니버터카스테라 (1.2.5.6) - 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) - 시리얼(후르팅) (5.6) - 우유 (2) - 사과	- 기장밥 - 누룽지 - 모카변 (1.2.5.6) - 물만두국 (1.5.6.10.16.18) - 아채떡볶 (5.6.10.12.13.15.16.18) - 불어묵조림 (1.5.6.13) - 참나물무침 (5.6) - 포기김치 (9) - 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) - 시리얼(헤스초코) (1.2.5.6) - 바나나	- 옥수수밥 - 고구마스프 (2.5.6.13.16) - 원죽 - 수제비국 (5.6.8.9.18) - 애호박건새우볶음 (5.6.9) - 짜장달걀비 (1.5.6.13.15.18) - 짜요짜요 (2) - 포기김치 (9) - 마들렌 (1.2.5.6) - 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) - 시리얼(코코볼) (1.2.6) - 우유 (2) - 방울토마토 (12)
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	/칼집비엔나소시지-국내산		/물만두-국내산	/아채떡볶-국내산
닭고기/가공품								국내산/
오리고기/가공품						/훈제오리슬라이스-국내산		
양고기/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				/참치캔-원양산		/참치캔-원양산		
아귀/가공품								
주꾸미/가공품								
가리비/가공품								
우렁쉥이/가공품								
전복/가공품								
방어/가공품								
부세/가공품								
콩/가공품				/두부-국내산 연두부-국내산		/날콩가루-수입산 두부-국내산		
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	734.96	734.96	-6.29	667.81	654.81	739.79	701.58	679.80
탄수화물(g)	0.00	0.00	56.68	88.46	91.22	94.52	104.43	107.35
단백질(g)	19.33	19.33	14.57	26.29	21.38	27.51	22.92	26.81
지방(g)	0.00	0.00	28.75	22.55	22.29	28.00	21.22	15.48
비타민A(R.E)	166.10	235.92	216.69	270.23	185.22	225.39	200.98	201.66
티아민(mg)	0.32	0.39	0.69	0.84	0.57	0.65	0.82	0.56
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.77	1.05	0.58	0.86	0.65	0.70
비타민C(mg)	26.70	33.40	29.25	42.70	36.08	29.96	14.89	22.65
칼슘(mg)	238.52	276.32	245.53	257.24	243.26	253.37	224.41	249.38
철(mg)	3.70	4.70	3.61	4.52	2.82	3.47	4.59	2.68

* 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

				09월07일(월)	09월08일(화)	09월09일(수)	09월10일(목)	09월11일(금)
				• 불고기주먹밥 (2.5.6.13.16.18) • 쇠고기야채죽 (16) • 흰죽 • 통가슴살치킨버거(빵) (1.2.5.6) • 통가슴살치킨버거(야채) (12) • 통가슴살치킨버거(치킨) (1.5.6.15.18) • 통가슴살치킨버거(소스) (1.5.6.13) • 데친두부 (5) • 김치볶음 (5.9.13) • 수제웨지감자 (2.5.13) • 케찹 (12) • 루꼴라샐러드 • 자두드레싱 • 조리콩미숫가루 (1.2.5.13) • 오이피클	• 기장밥 • 참치야채죽 (5.6) • 흰죽 • 설렁탕(국) (13.16) • 설렁탕(면) (5.6) • 매콤돼지갈비찜 (5.6.10.13.18) • 들기름막국수 (3.5.6.13) • 병아리콩멸치볶음 (5.6.13) • 포기김치 (9) • 파인애플 • 탐푸룻즈푸딩 (11)	• 숯불고기소보로비빔밥 (고명)(1.5.6.10.13.16) • 단팔죽 (13) • 흰죽 • 꼬치이묵국 (1.2.5.6.9) • 카다이프새우튀김 (5.6.9) • 칠리소스 (5.6.12.13) • 베이컨숙주볶음 (5.6.10.12.16) • 양배추샐러드 • 사우전드레싱 (1.2.5.6) • 깍두기 (9) • 메론	• 귀리밥 • 단호박죽 (13) • 흰죽 • 안동차돌해장국시(사리) (6) • 안동차돌해장국시 (5.6.8.9.13.16.18) • 왕만두찜*초간장 (1.5.6.10.13.16.18) • 계란말이 (1.5) • 케찹 (12) • 브로콜리새우볶음 (5.6.9.13.18) • 배추겉절이 (9.13) • 굴 • 말기침요거트 (2)	• 잔치국수(면) (5.6) • 잔치국수(국) (5.6.8.9.13.18) • 잔치국수(고명) (1.5.9) • 감태주먹밥*명란마요소스 (1.2.5.6.9.13.16.18) • 찜빵죽 (5.6.8.9.13.17.18) • 흰죽 • 막창오븐구이 (1.2.5.6.10.15.16) • 양배추참치볶음 (5.6.13.18) • 토마토양상추샐러드 (12) • 발사믹드레싱 (1.2.5.6) • 깍두기 (9) • 바나나 • 수제망고빙수 (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)/	국내산(한우)/	국내산(한우)/	국내산(한우)/	국내산(한우)/
돼지고기/가공품					국내산/	국내산/베이컨-수입산	/왕만두-국내산	/훈제막창-국내산
닭고기/가공품				/통가슴살치킨까스-국내산				
오리고기/가공품								
양고기/가공품								
넙치/가공품								
조피볼락/가공품								
참돔/가공품								
미꾸라지/가공품								
뱀장어/가공품								
낙지/가공품								
명태/가공품								/명란마요소스-러시아산
고등어/가공품								
갈치/가공품								
오징어/가공품								/오징어민짜-국내산
꽃게/가공품								
참조기/가공품								
다랑어/가공품					/참치캔-원양산			/참치캔-원양산
아귀/가공품								
주꾸미/가공품								
가리비/가공품								
우렁छ이/가공품								
전복/가공품								
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	7.33	806.55	795.01	741.45	793.79	807.28
탄수화물(g)	0.00	0.00	59.76	117.13	123.18	101.25	130.45	116.88
단백질(g)	19.33	19.33	16.76	27.03	29.46	39.09	34.43	35.10
지방(g)	0.00	0.00	23.48	25.42	19.54	18.77	15.71	23.42
비타민A(RE)	166.10	235.92	213.76	213.93	78.76	160.02	320.27	295.80
티아민(mg)	0.32	0.39	0.62	0.35	0.50	0.68	0.72	0.85
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.83	0.82	0.72	0.48	1.10	1.02
비타민C(mg)	26.70	33.40	34.78	20.49	36.91	13.99	55.35	47.16
칼슘(mg)	238.52	276.32	305.19	341.80	143.65	153.90	354.36	532.25
철(mg)	3.70	4.70	4.60	4.50	5.34	3.64	4.57	4.95

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.

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

경기외국어고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량

				09월07일(월)	09월08일(화)	09월09일(수)	09월10일(목)	09월11일(금)
				• 흑미밥 • 흰죽 • 근대된장국 (5.6.8.9.18) • 허니콤보치킨봉 (5.6.15) • 허니콤보치킨(소스) (5.6.13.18) • 로제떡볶이 (1.2.5.6.8.9.10.12.13.15.16.18) • 푸딩양상주샐러드 • 포도드레싱 (1.2.5.6) • 깍두기 (9) • 바나나	• 짜장소스 (1.5.6.10.13.18) • 찹쌀밥 • 흰죽 • 치즈순두부죽면(국) (1.2.5.6.8.9.13.18) • 치즈순두부죽면(죽면사리) (5.6) • 마라상귀 (1.2.5.6.8.9.10.12.13.15.16.17.18) • 오징어실채볶음 (5.6.13.17) • 양상주샐러드 • 발사믹드레싱 (1.2.5.6) • 포기김치 (9) • 방울토마토 (12)	• 목살필라프 (2.5.6.10.12.13.16.18) • 흰죽 • 계란파국 (1.5.6.8.9.18) • 순후추치킨스테이크 (2.5.6.15.16) • 파인스테이크소스 (5.6.12.13.16.18) • 고구마치즈스틱 (1.2.5.6) • 케첩 (12) • 연근칩샐러드 (5.6) • 요거트드레싱 (1.2.5.6) • 치킨무 • 포기김치 (9) • 키위	• 혼합잡곡밥 (5) • 흰죽 • 치즈부대찌개 (1.2.5.6.8.9.10.12.13.15.16.18) • 라면사리 (1.6) • 돈육버섯불고기 (5.6.10.13.18) • 진미채볶음 (5.6.13.17) • 양상주샐러드 • 망고드레싱 (1.2.5.6) • 깍두기 (9) • 포도 • 미니송사랑 (13)	• 현미밥 • 흰죽 • 콩나물국 (5.8.9.18) • 수제햄박스테이크&소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) • 매쉬드포테이토 (1.5.13) • 블랙페퍼닭가슴살샐러드 (5.6.15) • 오리엔탈드레싱 (5.6.13) • 포기김치 (9) • 미니약과도넛 (1.2.5) • 더블팜음료 (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/
돼지고기/가공품				/비엔나소시지-국내산	국내산/비엔나소시지-국내산	국내산/	국내산/모듬햄-국내산 프라임햄-국내산 스모그햄-국내산	국내산/
닭고기/가공품				국내산/		국내산/		/블랙페퍼닭가슴살-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					/오징어실채-수입산		/진미채-국내산	
꽃게/가공품								
참조기/가공품								
다랑어/가공품								
아귀/가공품								
주꾸미/가공품								
가리비/가공품								
우렁챙이/가공품								
전복/가공품								
방어/가공품								
부세/가공품								
콩/가공품					/순두부-국내산 포두부-수입산		/두부-국내산 베이키드빈스-수입산	
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	734.96	734.96	1.79	807.69	808.42	678.92	780.63	664.97
탄수화물(g)	0.00	0.00	59.97	131.55	112.62	99.12	112.29	102.59
단백질(g)	19.33	19.33	17.24	25.24	43.19	29.62	38.52	23.92
지방(g)	0.00	0.00	22.79	19.93	20.34	17.03	20.04	16.93
비타민A(RE)	166.10	235.92	166.58	207.93	198.34	112.14	187.95	126.57
티아민(mg)	0.32	0.39	1.07	0.51	0.96	2.08	1.38	0.43
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.72	0.65	1.04	0.55	0.92	0.43
비타민C(mg)	26.70	33.40	32.14	19.78	35.22	53.30	18.48	33.92
칼슘(mg)	238.52	276.32	240.09	255.57	369.78	172.58	264.78	137.72
철(mg)	3.70	4.70	4.08	3.22	5.43	3.62	5.04	3.09

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.