학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

경기외국어고등학교 (조식)

주간 학교급식 영양량	09월14일(월)	09월15일(화)	09월16일(수)	09월17일(목)	09월18일(금)
	· 현미밥 · 황태콩나물죽 (5.6) · 흰죽 · 한우우거지국 (5.6.16) · 미트볼떡조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 새송이버섯볶음 (5) · 짜요짜요 (2) · 포기김치 (9) · 미니와플 (1.2.5.6.13) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 시리얼(오레오오즈) (1.2.5.6) · 우유 (2) · 방울토마토 (12)	· 율무밥 · 계살야채죽 (1.5.6.8) · 미소국 (5.6.8.9.18) · 돈육복분자숙성바베큐구이 (5.6.10.12.13) · 계란찜 (1) · 숙주나물무침 (5.6) · 깍두기 (9) · 에그타르트 (1.2.5.6) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 시리얼(코코볼) (1.2.6) · 우유 (2) · 포도	· 차조밥 · 양송이스프 (2.5.6.15.16) · 흰죽 · 쇠고기무국 (5.6.16) · 너비아니구이*파채 (1.5.6.10.16) · 궁중떡볶이 (5.6.13.16) · 짜요짜요 (2) · 포기김치 (9) · 초코머핀 (1.2.5.6) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 시리얼(리얼그래놀라) (5.6) · 우유 (2) · 사과	· 옥수수밥 · 참치야채죽 (5.6) · 건새우아욱국 (5.6.8.9.18) · 흰죽 · 안동찜닭 (5.6.13.15) · 무나물 · 두부구이 (5) · 깍두기 (9) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 바나나 · 시리얼(첵스초코마시멜로) (1.2.5.6) · 양념장 (5.6.13) · 미니부시맨브레드 (1.2.5.6)	· 혼합잡곡밥 (5) · 버섯야채죽 · 소고기샤브샤브국 (5.6.8.9.16.18) · 동그랑땡전 (1.2.5.6.10.15.16) · 케찹 (12) · 올방개묵김무침 · 미역줄기볶음 (5) · 포기김치 (9) · 미니스콘 (1.2.5.6) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 시리얼 (첵스초코스노우초코볼) (2.5.6) · 배

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)/ 미트볼-국내산		국내산(한우)/		국내산(한우)/
돼지고기/가공품	/미트볼-국내산	국내산/	/너비아니-국내산		/동그랑땡-국내산
닭고기/가공품				국내산/	
오리고기/가공품					
양고기/가공품					
넙치/가공품					
조피볼락/가공품					
참돔/가공품					
미꾸라지/가공품					
뱀장어/가공품					
낙지/가공품					
명태/가공품	/북어채-러시아산				
고등어/가공품					
갈치/가공품					
오징어/가공품					
꽃게/가공품		/크래미-수입산			
참조기/가공품					
다랑어/가공품				/참치캔-원양산	
아귀/가공품					
주꾸미/가공품					
가리비/가공품					
우렁쉥이/가공품					
전복/가공품					
방어/가공품					
부세/가공품					
콩/가공품		/두부-국내산		/두부-국내산	
비고					

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	734.96	734.96	-3.50	713.89	682.88	717.44	751.92	679.98
탄수화물(g)	0.00	0.00	55.88	107.54	88.51	114.05	95.28	87.06
단백질(g)	19.33	19.33	14.51	20.87	32.35	20.17	31.30	23.17
지방(g)	0.00	0.00	29.61	22.51	21.22	19.82	26.14	26.31
비타민A(R.E)	166.10	235.92	187.90	205.94	209.32	153.97	209.79	160.50
티아민(mg)	0.32	0.39	0.62	0.55	0.93	0.43	0.67	0.53
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.77	0.91	0.80	0.51	1.04	0.57
비타민C(mg)	26.70	33.40	16.06	18.75	12.65	15.57	18.54	14.77
칼슘(mg)	238.52	276.32	239.62	292.33	202.99	173.71	286.99	242.08
철(mg)	3.70	4.70	3.76	3.44	4.27	2.00	5.24	3.83

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 (중식)

주간 학교급식 영양량	09월14일(월)	09월15일(화)	09월16일(수)	09월17일(목)	09월18일(금)
	·매콤곱창쌀국수 (2.5.6.9.10.12. 13.15.16.17.18) ·크림스프 (2.5.6.13.16) ·흰죽 ·팟타이볶음밥 (1.5.6.9.13.17.18) ·돼지갈비후라이드 (10) ·토마토나쵸샐러드 (1.2.5.6.12) ·오리엔탈드레싱 (5.6) ·모닝글로리볶음 (2.5.6.9.12.13.16.17.18) ·깍두기 (9) ·망고스틱	·혼합잡곡밥 (5) ·불낙죽 (16) ·흰죽 ·돈육김치찌개 (5.6.8.9.10.18) ·고사리삼겹살구이 (5.6.10.13) ·비빔면 (3.5.6) ·상추*아삭이고추*오이 ·쌈장 (5.6) ·포기김치 (9) ·행운의모나카 (1.2.6) ·배	·셀프단무지김가루밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) ·쇠고기야채죽 (16) ·흰죽 ·근대된장국 (5.6.8.9.18) ·뼈없는닭갈비 (5.6.13.15) ·눈꽃치즈 (2) ·메밀면무침 (3.5.6.13) ·콘샐러드 (1.5.13) ·포기김치 (9) ·키위 ·찐옥수수 (13)	·햄야채볶음밥 (1.2.5.6.10.15.16) ·단호박죽 (13) ·흰죽 ·마라탕 (1.2.5.6.8.9.10. 12.13.15.16.17.18) ·꿔바로우 (1.5.6.10) ·꿔바로우소스 (5.6.12.13.18) ·딤섬 (1.5.6.10.16) ·초간장 (5.6.13) ·열대과일양상추샐러드 ·요거트드레싱 (1.2.5.6) ·김치볶음 (5.9.13) ·파인애플 ·황치즈쿠키 (1.2.5.6)	·쇠고기간장계란밥 (1.5.6.13.16.18) ·짬뽕죽 (5.6.8.9.13.17.18) ·흰죽 ·순두부찌개 (1.5.6.8.9.13.18) ·연어스테이크 ·연어스테이크(레몬) ·치즈갈릭소스 (1.2.5.6.12.13) ·샐러드파스타 (1.2.5.6.12.13) ·포기김치 (9) ·귤 ·브라운치즈생크림크로와상 (1.2.5.6)

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)/	국내산(한우)/	국내산(한우)/	국내산(한우)/
돼지고기/가공품	/소장,곱창-국내산 돼지갈비후라이드-국내산	국내산/		/스모크쵸핑햄-국내산 비엔나소시지-국내산 딤섬만두-국내산 꿔바로우-국내산	
닭고기/가공품			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/				/오징어민찌-국내산
꽃게/가공품					
참조기/가공품					
다랑어/가공품					
아귀/가공품					
주꾸미/가공품					
가리비/가공품					
우렁쉥이/가공품					
전복/가공품					
방어/가공품					
부세/가공품					
콩/가공품		/두부-국내산		/포두부(건두부)-수입산	/순두부-국내산
비고					

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	734.96	734.96	7.96	785.22	786.85	787.64	802.98	804.74
탄수화물(g)	0.00	0.00	60.94	107.70	116.70	136.91	124.97	118.20
단백질(g)	19.33	19.33	15.62	39.48	25.36	30.23	24.53	35.28
지방(g)	0.00	0.00	23.44	21.21	24.50	13.85	22.83	20.95
비타민A(R.E)	166.10	235.92	232.22	314.78	212.06	246.23	181.45	206.59
티아민(mg)	0.32	0.39	0.74	0.72	0.62	0.66	0.84	0.87
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.80	0.70	0.71	0.80	0.77	1.02
비타민C(mg)	26.70	33.40	55.04	49.00	19.22	89.10	59.65	58.25
칼슘(mg)	238.52	276.32	239.08	257.09	196.44	272.13	201.64	268.08
철(mg)	3.70	4.70	4.64	4.42	3.85	5.19	4.28	5.43

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	09월14일(월)	09월15일(화)	09월16일(수)	09월17일(목)	09월18일(금)
	· 김치볶음밥 (5.6.9.13) · 소세지구이 (2.5.6.10.15.16) · 흰죽 · 유부국 (1.2.5.6.9) · 가츠산도 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 양배추햄볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 리코타치즈샐러드 (2) · 발사믹드레싱 (1.2.5.6) · 백김치 (9) · 파인애플	· 기장밥 · 흰죽 · 콩나물국 (5.8.9.18) · 로제닭볶이 (2.5.6.12.13.15.16.18) · 반반핫도그 (1.2.5.6.10.12.13.16) · 케찹 (12) · 머스타드소스 (1.2.5) · 라디치오샐러드 · 오렌지드레싱 (1.2.5.6) · 깍두기 (9) · 귤 · 스위트팝콘 (5)	· 날치알밥(고명) (1.5.6.8.9.13) · 날치알밥(김가루) · 날치알밥(밥) · 흰죽 · 유부주머니국 (1.5.6.8.9.10.16.18) · 제육바싹불고기 (5.6.10.13.18) · 스크램블에그 (1.5.6.10.12.16) · 블루베리소스샐러드(야채) · 블루베리소스샐러드(소스) (1.2.5.6) · 포기김치 (9) · 방울토마토 (12)	· 검은깨밥 · 페스츄리스프 (2.5.6.16) · 흰죽 · 로제소스치킨까스(치킨) (1.5.6.15.18) · 로제소스치킨까스(소스) (2.5.12.13) · 불고기참나물샐러드 (5.6.13.16) · 오징어실채볶음 (5.6.13.17) · 깍두기 (9) · 포도	· 흑미밥 · 흰죽 · 도토리묵냉국(국) (5.6.16) · 도토리묵냉국(묵) (9) · 숯불뼈구이 (5.6.10.12.13.18) · 가래떡꼬치 (2.5.6.12.13) · 강정소스 (2.5.6.12.16.18) · 코울슬로 (1.5.13) · 깍두기 (9) · 미니마들렌 (2.5.6) · 아이스홍시

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	/등심돈까스-국내산 스모그햄-국내산 소세지-국내산	/모짜렐라인더핫도그 -수입산,국내산	국내산/유부주머니-국내산		국내산/
닭고기/가공품		국내산/		/케이준통살치킨까스-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				/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					
비고					

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	734.96	734.96	4.81	748.07	802.58	800.27	749.09	751.51
탄수화물(g)	0.00	0.00	56.76	111.91	118.96	99.62	111.33	102.46
단백질(g)	19.33	19.33	16.96	23.73	30.49	47.95	30.68	29.79
지방(g)	0.00	0.00	26.27	23.57	22.55	22.20	19.79	23.85
비타민A(R.E)	166.10	235.92	166.57	186.00	171.70	257.99	104.71	112.44
티아민(mg)	0.32	0.39	0.73	0.50	0.64	1.09	0.52	0.90
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.75	0.72	0.50	1.02	0.66	0.84
비타민C(mg)	26.70	33.40	30.02	63.18	34.02	32.05	8.38	12.44
칼슘(mg)	238.52	276.32	240.79	281.86	280.11	304.63	195.16	142.19
철(mg)	3.70	4.70	4.16	3.71	2.76	6.86	3.77	3.72

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.