

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

경기외국어고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량

				09월28일(월)	09월29일(화)	09월30일(수)	10월01일(목)	10월02일(금)
				· 차조밥 · 야채스프 (2.5.6.15.16) · 흰죽 · 쇠고기무국 (5.6.16) · 치킨너겟 (1.2.5.6.15) · 머스타드소스 (1.5.6.13) · 스크램블에그 (1.5.6.10.12.16) · 참나물무침 (5.6) · 깍두기 (9) · 초코머핀 (1.2.5.6) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 시리얼 (체크스초코스노우초코볼) (2.5.6) · 우유 (2) · 방울토마토 (12)	· 칼슘기장밥 · 크림스프 (2.5.6.13.16) · 흰죽 · 들깨우채국 (5.6.8.9.18) · 오징어야채볶음 (5.6.13.17) · 잡채말이어묵조림 (1.5.6.13.16) · 짜요짜요 (2) · 포기김치 (9) · 식빵 (2.5.6) · 누텔라잼 (13) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 시리얼(코코볼) (1.2.6) · 우유 (2) · 사과	· 누룽지 · 참쌀밥 · 곰탕(국) (13.16) · 곰탕(면) (5.6) · 햄감자구이 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 궁중떡볶이 (5.6.13.16) · 석박지 (9) · 짜요짜요 (2) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 시리얼(초코후레이크) (2.5.6) · 우유 (2) · 메이플파칸파이 (1.2.5.6.14) · 굴	· 현미밥 · 순두부계란죽 (1.5) · 흰죽 · 콩가루배추국 (5.8.9.18) · 오리불고기 (5.6.13) · 율방개묵무침 (5.6.13) · 건파래볶음 (5.13) · 깍두기 (9) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 시리얼(체크초코) (1.2.5.6) · 우유 (2) · 고구마파이 (1.2.5.6) · 오렌지	· 옥수수밥 · 고구마스프 (2.5.6.13.16) · 흰죽 · 수제비국 (5.6.8.9.18) · 짜장달걀비 (1.5.6.13.15.18) · 마늘종햄볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 숙주나물무침 (5.6) · 포기김치 (9) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 시리얼(후르트링) (5.6) · 우유 (2) · 프레즐 (2.5.6) · 키위
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				/베이컨-수입산		/프라이햄-국내산		/살코기햄-국내산
닭고기/가공품				/치킨너겟-국내산				국내산/
오리고기/가공품							국내산/	
양고기/가공품								
넉치/가공품								
조피볼락/가공품								
참돔/가공품								
미꾸라지/가공품								
뱀장어/가공품								
낙지/가공품								
명태/가공품								
고등어/가공품								
갈치/가공품								
오징어/가공품					국내산/			
꽃게/가공품								
참조기/가공품								
다랑어/가공품								
아귀/가공품								
주꾸미/가공품								
가리비/가공품								
우렁참이/가공품								
전복/가공품								
방어/가공품								
부세/가공품								
콩/가공품							/순두부-국내산 날콩가루-수입산	
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	734.96	734.96	-1.75	667.04	716.24	772.92	720.56	733.76
탄수화물(g)	0.00	0.00	57.82	77.55	110.23	120.13	92.88	115.61
단백질(g)	19.33	19.33	14.44	25.02	30.22	22.71	23.34	27.68
지방(g)	0.00	0.00	27.74	27.60	15.91	21.77	27.40	17.43
비타민A(R.E)	166.10	235.92	209.06	233.55	199.47	169.32	206.97	235.96
티아민(mg)	0.32	0.39	0.60	0.52	0.57	0.61	0.64	0.68
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.65	0.59	0.63	0.55	0.76	0.74
비타민C(mg)	26.70	33.40	33.98	18.48	14.80	44.25	27.57	64.80
칼슘(mg)	238.52	276.32	207.69	188.34	233.22	190.66	232.42	193.80
철(mg)	3.70	4.70	3.36	3.30	2.86	2.87	3.69	4.07

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)참

* 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

				09월28일(월)	09월29일(화)	09월30일(수)	10월01일(목)	10월02일(금)
				- 오븐스파게티(면) (1.2.5.6) - 오븐스파게티(소스,치즈) (2.5.6.10.12.13.16) - 오징어김치죽 (9.17) - 흰죽 - 미소국 (5.6.8.9.18) - 옛날돈까스 (1.5.6.10) - 돈까스소스 (1.2.5.6.12.13.16.18) - 투움바수제비 (2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) - 시저샐러드 (2.5.6) - 시저드레싱 (1.2.5.6) - 깍두기 (9) - 메론 - 티향저걱 - 오이피클	- 흑미밥 - 참치야채죽 (5.6) - 흰죽 - 소고기샤브샤브국 (5.6.8.9.16.18) - 채육볶음 (5.6.10.13.16) - 치즈감자채전 (2.5.6) - 치폴레소스 (5.6.12.13) - 양배추쌈 - 우렁쌈장 (5.6) - 깍두기 (9) - 포도 - 코코볼초코라떼 (1.2.6)	- 열무강된장비빔밥(밥) - 열무강된장비빔밥(열무) (9) - 열무강된장비빔밥(강된장) (5.6.8.9.13.18) - 단호박죽 (13) - 흰죽 - 콩나물국 (5.8.9.18) - 마늘보쌈 (5.6.10) - 돌기름풀면 (5.6.13) - 상추 - 무쌈 - 쌈장 (5.6) - 파김치 (9) - 키위 - 메론슈 (1.2.5.6)	- 물냉면(국) (5.6.16) - 물냉면(면) (3.6) - 물냉면(고명) (1) - 물냉면(불닭소스) (5.6.13) - 물냉면(양념장) (5.6) - 참치마요주먹밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) - 육수수스프 (2.5.6.13.15.16) - 흰죽 - 가래아게&소스 (1.5.6.12.13.15) - 오징어실채볶음 (5.6.13.17) - 라디치오샐러드 (1.2.5.6) - 키워드레싱 (9) - 파인애플 - 나라사랑초코파이 (1.2.5.6)	- 귀리밥 - 닭죽 (15) - 흰죽 - 웅심이미역국 (5.6.17) - 돼지갈비찜 (5.6.10.13.18) - 두부면접채 (5.6.10.13) - 삼색나물 - 꿀고추장 (5.6) - 포기김치 (9) - 굴 - HAPPY추카쿠키 (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)/			
돼지고기/가공품				국내산/옛날돈까스-국내산 베아칸-수입산	국내산/	국내산/		국내산/
닭고기/가공품							/가래아게-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			/오징어실채-수입산	
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	/두부-국내산	/두부-국내산		/두부곤약면-수입산
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	734.96	734.96	4.07	790.30	807.31	792.89	738.55	695.18
탄수화물(g)	0.00	0.00	58.77	98.14	124.08	122.83	104.47	109.61
단백질(g)	19.33	19.33	16.31	30.80	34.89	35.65	25.55	28.28
지방(g)	0.00	0.00	24.92	31.36	18.75	17.14	22.88	15.25
비타민A(R.E)	166.10	235.92	186.18	270.14	186.06	208.23	88.82	177.67
티아민(mg)	0.32	0.39	0.72	0.40	0.72	0.87	0.64	0.94
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.72	0.75	0.85	0.89	0.60	0.55
비타민C(mg)	26.70	33.40	39.64	29.26	26.01	68.78	33.76	40.39
칼슘(mg)	238.52	276.32	302.68	427.55	481.95	285.32	150.34	168.24
철(mg)	3.70	4.70	3.99	4.15	3.99	6.19	2.66	2.97

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)참

* 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

				09월28일(월)	09월29일(화)	09월30일(수)	10월01일(목)	10월02일(금)
				- 쇠고기콩나물밥 (5.16) - 양념장 (5.6.13) - 흰죽 - 김치어묵국 (1.5.6.8.9.13.18) - 유린기 (1.5.6.12.15.18) - 유린기(소스) (5.6) - 소세지떡갈정 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) - 실곤약아채무침 (5.6.13) - 백김치 (9) - 굴 - 망고요거트 (2.13)	- 귀리밥 - 흰죽 - 계란파국 (1.5.6.8.9.18) - 지코바샬치킨 (5.6.12.13.15.18) - 허니버터고구마구이 (2) - 시트러스샐러드 - 유자드레싱 (13) - 각두기 (9) - 파인애플	- 기장밥 - 흰죽 - 사골떡만두국 (1.5.6.10.13.15.16.18) - 묵은지닭볶음탕 (5.6.9.13.15.18) - 참치마요 (1.5.13) - 도시락김 - 시금치나물 (5.6) - 각두기 (9) - 바나나 - 수제브라우니 (1.2.5.6.13)	- 간장계란밥+김가루 (1.5.6) - 흰죽 - 한우순두부짜글이 (1.5.6.8.9.13.16.18) - 돼지목살꼬치 (10) - 브로콜리새우볶음 (5.6.9.13.18) - 치커리유자샐러드 (13) - 포기김치 (9) - 포도	- 청양퐁퐁음우동(고명) (1.5) - 청양퐁퐁음우동(면) (5.6) - 청양퐁퐁음우동(아채) (5.6.12.13.15.18) - 추가밥 - 흰죽 - 계란파국 (1.5.6.8.9.18) - 베이컨떡말이 (5.6.10.12.16) - 베이컨떡말이소스 (5.6.12.13) - 훈제오리양상추샐러드 - 머스타드소스 (1.5.6.13) - 각두기 (9) - 훈제메추리알 (1) - 과채주스 (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)/			국내산(한우)/	
돼지고기/가공품				/비엔나-국내산		/교자만두-국내산	국내산/	/베이컨-수입산
닭고기/가공품				/치킨텐더-국내산	국내산/	국내산/		국내산/
오리고기/가공품								/훈제오리-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		
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	3.80	768.48	812.91	725.28	796.78	711.16
탄수화물(g)	0.00	0.00	60.58	129.73	125.70	118.83	87.42	113.20
단백질(g)	19.33	19.33	15.52	25.23	35.64	25.84	37.29	23.27
지방(g)	0.00	0.00	23.90	17.44	17.87	16.16	32.09	17.26
비타민A(RE)	166.10	235.92	168.98	197.53	155.02	231.58	190.28	70.51
티아민(mg)	0.32	0.39	0.57	0.57	0.54	0.49	0.91	0.35
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.77	0.85	0.61	0.86	1.07	0.47
비타민C(mg)	26.70	33.40	33.96	46.31	51.69	24.75	26.77	20.30
칼슘(mg)	238.52	276.32	239.26	348.18	231.53	229.77	205.16	181.68
철(mg)	3.70	4.70	3.98	3.04	3.26	5.19	5.56	2.84

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 주시기 바랍니다.