학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

경기외국어고등학교 (조식)

주간 학교급식 영양량	10월05일(월)	10월06일(화)	10월07일(수)	10월08일(목)	10월09일(금)
	· 기장밥 · 누룽지 · 북어채국 (1.5.6.8.9.18) · 돈육복분자숙성바베큐구이 (5.6.10.12.13) · 계란찜 (1) · 양배추쌈 · 쌈장 (5.6) · 포기김치 (9) · 시리얼(다크초코) (1.2.6) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 우유 (2) · 미니바나나빵 (1.2.5.6) · 사과	· 흑미밥 · 닭죽 (15) · 흰죽 · 쇠고기무국 (5.6.16) · 치킨너겟 (1.2.5.6.15) · 머스타드소스 (1.5.6.13) · 양념치킨소스 (5.6.12.13) · 연두부 (5) · 양념장 (5.6.13) · 건파래볶음 (5.13) · 포기김치 (9) · 시리얼(오레오오즈) (1.2.5.6) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 우유 (2) · 팔미어파이 (1.2.5.6) · 포도	· 현미밥 · 계란야채죽 (1) · 흰죽 · 한우우거지국 (5.6.16) · 언양식바싹불고기 (5.6.10.15.16) · 양배추햄볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 짜요짜요 (2) · 깍두기 (9) · 시리얼(첵스초코쿠키앤크림) (1.2.5.6) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 우유 (2) · 모카번 (1.2.5.6) · 바나나	· 수수밥 · 쇠고기야채죽 (16) · 흰죽 · 닭곰탕 (15) · 스팸두부구이 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 브로콜리새우볶음 (5.6.9.13) · 짜요짜요 (2) · 깍두기 (9) · 시리얼(크리치오) (5.6) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 우유 (2) · 키위 · 미니와플 (1.2.5.6.13)	

식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	
쌀	국내산	국내산	국내산	국내산	
김치류/고춧가루	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
쇠고기(종류)/가공품		국내산(한우)/		국내산(한우)/	
돼지고기/가공품	국내산/			/프라임햄-국내산	
닭고기/가공품		국내산/치킨너겟-국내산		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					
참조기/가공품					
다랑어/가공품					
아귀/가공품					
주꾸미/가공품					
가리비/가공품					
우렁쉥이/가공품					
전복/가공품					
방어/가공품					
부세/가공품					
콩/가공품		/연두부-국내산		/두부-국내산	
비고					

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	734.96	734.96	3.76	801.03	709.37	764.68	775.32	
탄수화물(g)	0.00	0.00	56.57	131.11	100.12	106.26	91.32	
단백질(g)	19.33	19.33	14.37	28.16	20.84	22.34	37.60	
지방(g)	0.00	0.00	29.06	17.84	24.41	27.71	27.94	
비타민A(R.E)	166.10	235.92	194.42	314.81	123.87	162.74	176.27	
티아민(mg)	0.32	0.39	0.76	0.82	0.63	0.96	0.62	
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.72	0.85	0.58	0.54	0.92	
비타민C(mg)	26.70	33.40	30.37	31.43	12.31	15.11	62.64	
칼슘(mg)	238.52	276.32	254.69	404.22	159.01	188.02	267.50	
철(mg)	3.70	4.70	5.38	12.02	2.39	2.46	4.66	

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	10월05일(월)	10월06일(화)	10월07일(수)	10월08일(목)	10월09일(금)
	· 누룽지 · 혼합잡곡밥 (5) · 유부주머니국 (1.5.6.8.9.10.16.18) · 뼈없는닭갈비 (5.6.13.15) · 또띠아쌈 (2.5.6) · 들기름막국수 (3.5.6.13) · 단호박샐러드 (1.5) · 알타리김치 (9) · 방울토마토 (12) · 망GO음료	· 찹쌀밥 · 단호박죽 (13) · 흰죽 · 누룽지장각백숙 (13.15) · 소떡소떡꼬치 (2.5.6.10.15.16) · 소떡강정소스 (2.5.6.12.13) · 진미채볶음 (5.6.13.17) · 야삭이고추된장무침 (5.6.13) · 깍두기 (9) · 블루베리요거트 (2.13)	· 차조밥 · 참치야채죽 (5.6) · 흰죽 · 소불고기전골 (5.6.13.16) · 당면사리 · 블랙페퍼닭가슴살샐러드 (5.6.15) · 사각어묵조림 (1.5.6.13) · 데친두부 (5) · 김치볶음 (5.9.13) · 파인애플 · 홍삼ABC주스		

식재료	원산지	원산지	원산지		
쌀	국내산	국내산	국내산		
김치류/고춧가루	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
쇠고기(종류)/가공품			국내산(한우)/		
돼지고기/가공품	/유부주머니-국내산	/통그릴비엔나-국내산			
닭고기/가공품	국내산/	국내산/	/닭가슴살블랙페퍼-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		/참진미채-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		
비고					

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지비율	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	734.96	734.96	3.84	798.46	746.44	744.63		
탄수화물(g)	0.00	0.00	70.20	148.45	129.72	126.28		
단백질(g)	19.33	19.33	13.08	27.04	23.64	24.69		
지방(g)	0.00	0.00	16.72	12.81	14.29	15.72		
비타민A(R.E)	166.10	235.92	178.35	316.90	127.26	90.91		
티아민(mg)	0.32	0.39	0.45	0.68	0.41	0.27		
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.81	1.07	0.57	0.78		
비타민C(mg)	26.70	33.40	32.05	46.80	16.63	32.72		
칼슘(mg)	238.52	276.32	199.39	251.40	198.14	148.64		
철(mg)	3.70	4.70	4.34	5.77	2.65	4.60		

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	10월05일(월)	10월06일(화)	10월07일(수)	10월08일(목)	10월09일(금)
	・율무밥 ・흰죽 ・사골떡만두국 (1.5.6.10.13.15.16.18) ・콩나물무침 (5) ・제육김치볶음 (5.6.9.10.13) ・해쉬브라운 (5.6) ・깍두기 (9) ・케찹 (12) ・장단콩초콜릿 (2.5) ・포도	・귀리밥 ・흰죽 ・소고기샤브샤브국 (5.6.8.9.16.18) ・분모자로제닭갈비 (2.5.6.12.13.15.16.18) ・한식잡채 (5.6.10.13) ・참나물오리엔탈샐러드 (5.6.13) ・포기김치 (9) ・요거트찰떡 (1.2.5.6.13) ・크랜베리에너지업	・기장밥 ・흰죽 ・근대된장국 (5.6.8.9.18) ・삼겹살배추찜 (10.13) ・삼겹살배추찜(소스) (5.6.13) ・삼겹살배추찜(칠리소스) (5.6.12.13) ・병아리콩멸치볶음 (5.6.13) ・연근칩샐러드 (5.6) ・포도드레싱 (1.2.5.6) ・깍두기 (9) ・귤 ・아르포텐		

식재료	원산지	원산지	원산지		
쌀	국내산	국내산	국내산		
김치류/고춧가루	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
쇠고기(종류)/가공품		국내산(한우)/			
돼지고기/가공품	국내산/교자만두-국내산	국내산/	국내산/		
닭고기/가공품		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					
꽃게/가공품					
참조기/가공품					
다랑어/가공품					
아귀/가공품					
주꾸미/가공품					
가리비/가공품					
우렁쉥이/가공품					
전복/가공품					
방어/가공품					
부세/가공품					
콩/가공품			/병아리콩-수입산		
비고					

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지비율	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	734.96	734.96	4.21	755.13	753.13	789.49		
탄수화물(g)	0.00	0.00	61.61	139.58	122.10	91.67		
단백질(g)	19.33	19.33	12.93	26.94	22.52	24.67		
지방(g)	0.00	0.00	25.47	11.67	19.32	33.93		
비타민A(R.E)	166.10	235.92	171.86	233.30	180.54	101.76		
티아민(mg)	0.32	0.39	0.63	0.69	0.33	0.89		
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.86	1.15	0.81	0.63		
비타민C(mg)	26.70	33.40	30.92	28.17	28.18	36.41		
칼슘(mg)	238.52	276.32	241.77	339.05	228.46	157.81		
철(mg)	3.70	4.70	6.23	9.12	5.96	3.62		

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.**