학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

경기외국어고등학교 (조식)

주간 학교급식 영양량	10월12일(월)	10월13일(화)	10월14일(수)	10월15일(목)	10월16일(금)
	· 현미밥 · 누룽지 · 쇠고기무국 (5.6.16) · 칼집소시지*케첩 (2.5.6.10.12.15.16) · 계란찜 (1) · 부각(연근&김) (5.6) · 포기김치 (9) · 사과파이 (1.2.5.6) · 시리얼(첵스초코마시멜로) (1.2.5.6) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 우유 (2) · 귤	· 수수밥 · 흑임자스프 (2.5.6.13.16) · 흰죽 · 맑은육개장 (1.5.6.13.16) · 떡갈비조림 (2.5.6.10.13.15.16.18) · 감자채볶음 (5) · 짜요짜요 (2) · 포기김치 (9) · 시리얼(오레오오즈) (1.2.5.6) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 우유 (2) · 베이글*크림치즈 (1.2.5.6) · 바나나	· 귀리밥 · 버섯야채죽 · 흰죽 · 오징어무국 (5.6.8.9.13.17.18) · 돈육숙주볶음 (5.6.10.13) · 도토리묵무침 (5.6.13) · 도시락김 · 포기김치 (9) · 마들렌 (1.2.5.6) · 시리얼(리얼그래놀라) (5.6) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 우유 (2) · 사과	· 혼합잡곡밥 (5) · 야채스프 (2.5.6.15.16) · 흰죽 · 곰탕(국) (13.16) · 곰탕(면) (5.6) · 동그랑땡전 (1.2.5.6.10.15.16) · 케찹 (12) · 두부조림 (5.6.13) · 짜요짜요 (2) · 깍두기 (9) · 대파크림치즈파이 (1.2.5.6) · 시리얼(첵스초코) (1.2.5.6) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 우유 (2) · 배	· 차조밥 · 계살야채죽 (1.5.6.8) · 흰죽 · 북어채국 (1.5.6.8.9.18) · 돼지고기두루치기 (5.6.10.13) · 멸치아몬드조림 (5.6.13) · 시금치나물 (5.6) · 포기김치 (9) · 미니바닐라크라운파이 (1.2.5.6) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 시리얼(후르트링) (5.6) · 포도

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) /떡갈비-국내산		국내산(한우)/	
돼지고기/가공품	/비엔나소시지-국내산	/떡갈비-국내산	국내산/	/동그랑땡-국내산	국내산/
닭고기/가공품	/비엔나소시지-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			국내산/		
꽃게/가공품					/크래미(게맛살채)-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	-8.33	630.55	640.42	635.77	738.21	723.87
탄수화물(g)	0.00	0.00	56.48	79.16	87.52	96.33	101.07	108.48
단백질(g)	19.33	19.33	15.36	23.16	21.35	27.95	27.28	28.77
지방(g)	0.00	0.00	28.16	24.48	22.50	14.60	23.86	19.28
비타민A(R.E)	166.10	235.92	193.42	174.00	166.79	187.25	159.77	279.27
티아민(mg)	0.32	0.39	0.75	0.53	0.93	0.76	0.70	0.85
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.69	0.47	0.56	0.76	0.78	0.90
비타민C(mg)	26.70	33.40	25.25	44.70	23.24	19.21	11.71	27.40
칼슘(mg)	238.52	276.32	219.81	158.13	235.41	190.17	238.66	276.65
철(mg)	3.70	4.70	3.60	2.29	3.60	2.79	5.06	4.25

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	10월12일(월)	10월13일(화)	10월14일(수)	10월15일(목)	10월16일(금)
	· 텐동 (1.5.6.9) · 텐동(밥) · 텐동(소스) (5.6.9.13.18) · 단호박죽 (13) · 흰죽 · 치킨스테이크 (15) · 스테이크소스 (5.6.12.13.16) · 토마토모짜렐라샐러드 (2.12.13) · 락교*초생강 · 포기김치 (9) · 메론 · 망고사고 (2.13)	· 추가밥 · 계란야채죽 (1) · 페스츄리스프 (2.5.6.16) · 흰죽 · 아라비아따스파게티(면) (1.2.5.6) · 아라비아따스파게티(소스) (2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 건파래볶음 (5.13) · 시저샐러드 (2.5.6) · 마르게리타피자 (2.5.6.10.12.13.16) · 포기김치 (9) · 시저드레싱 (1.2.5.6) · 파인애플 · 오이피클	· 흑미밥 · 옥수수스프 (2.5.6.13.15.16) · 흰죽 · 한우된장찌개 (5.6.8.9.16.18) · 허니콤보치킨 (5.6.15) · 허니콤보치킨(소스) (5.6.13.18) · 크림카레당면 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 포기김치 (9) · 양상추샐러드 · 키위드레싱 (1.2.5.6) · 바나나	· 날치알밥(고명) (1.5.6.8.9.13) · 날치알밥(김가루) · 날치알밥(밥) · 참기름 · 참치야채죽 (5.6) · 흰죽 · 어묵국 (1.5.6.8.9.18) · 허브소시지샐러드 (2.5.6.10.15.16) · 치폴레소스 (5.6.12.13) · 오리엔탈드레싱 (5.6) · 타코야끼 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) · 맵달타코야끼 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 깍두기 (9) · 단감 · 흑당버블티 (2)	· 추가밥 · 크림스프 (2.5.6.13.16) · 흰죽 · 양지쌀국수(국) (5.6.13.15.16.18) · 양지쌀국수(면) · 닭봉조림 (5.6.13.15) · 깍두기 (9) · 망고드레싱 (1.2.5.6) · 귤 · 망고양상추샐러드

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	/베이컨-수입산 /비엔나소시지-국내산	/허브소시지-국내산	국내산
닭고기/가공품	국내산/		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					
꽃게/가공품				/크래미(게맛살채)-수입산	
참조기/가공품					
다랑어/가공품	/가다랑어포-인도네시아산			/참치캔-원양산 /가다랑어포-인도네시아산	
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	5.50	802.06	715.81	805.89	759.23	793.95
탄수화물(g)	0.00	0.00	59.33	120.75	114.94	121.21	120.36	94.41
단백질(g)	19.33	19.33	15.82	27.09	22.38	32.14	26.28	44.55
지방(g)	0.00	0.00	24.85	22.81	18.74	20.17	19.54	25.15
비타민A(R.E)	166.10	235.92	248.36	252.30	178.59	146.04	506.57	158.31
티아민(mg)	0.32	0.39	1.03	2.39	0.33	0.87	0.79	0.77
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.75	0.61	1.17	0.71	0.84	0.42
비타민C(mg)	26.70	33.40	36.50	29.39	48.57	15.25	33.58	55.71
칼슘(mg)	238.52	276.32	335.48	277.38	308.94	194.81	766.14	130.12
철(mg)	3.70	4.70	3.44	3.73	2.62	3.28	4.41	3.14

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	10월12일(월)	10월13일(화)	10월14일(수)	10월15일(목)	10월16일(금)
	· 귀리밥 · 흰죽 · 부대찌개 (1.2.5.6.8.9.10.12.13.15.16.18) · 라면사리 (1.6) · 에그함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 스테이크소스 (1.2.5.6.12.13.16.18) · 양상추샐러드 · 오렌지드레싱 (1.2.5.6) · 가지튀김 (5.6) · 칠리소스 (5.6.12.13) · 깍두기 (9) · 방울토마토 (12)	· 율무밥 · 흰죽 · 쇠고기감자국 (5.6.8.9.16.18) · 쭈삼볶고기 (5.6.10.13) · 무쌈 · 명란마요소스 (1.5.6.7.18) · 길거리토스트 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 포기김치 (9) · 포도 · 오렌지주스 (13)	· 역전김치우동(고명) (1.2.5.6.9.13) · 역전김치우동(국) (1.5.6.8.9.13.17.18) · 역전김치우동(면) (5.6) · 스팸마요주먹밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) · 흰죽 · 새우튀김꼬치 (6.9) · 칠리소스 (5.6.12.13) · 치즈갈릭소스 (1.2.5.6.12.13) · 보코치니샐러드 (2.5.6.12) · 깍두기 (9) · 키위 · 버터떡 (1.2)	· 기장밥 · 흰죽 · 도토리묵국(국) (5.6.16) · 도토리묵국(묵) (9) · 뼈없는닭갈비 (5.6.13.15) · 콘치즈버터구이 (1.2.5.13) · 참나물오리엔탈샐러드 (5.6.13) · 포기김치 (9) · 명란소금빵 (1.2.5.6.7.18)	· 김치볶음밥 (5.6.9.13) · 흰죽 · 콩나물국 (5.8.9.18) · 새우감바스 (9.12.13) · 마늘빵 (1.2.5.6.16) · 양배추햄볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 백김치 (9) · 워터젤리(사과) · 브라우니쿠키 (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	/고메함박스테이크 -국내산	국내산(한우)/			
돼지고기/가공품	모듬햄-국내산 /스모그햄-국내산 /프라임햄-국내산 /고메함박스테이크- 수입산,국내산	국내산 /초핑햄-국내산	/프라임햄-국내산		/스모그햄-국내산
닭고기/가공품				국내산/	
오리고기/가공품					
양고기/가공품					
넙치/가공품					
조피볼락/가공품					
참돔/가공품					
미꾸라지/가공품					
뱀장어/가공품					
낙지/가공품					
명태/가공품		/명란마요소스-러시아산		/명란마요소스-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	/두부-국내산 /베이키드빈스-수입산				
비고					

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	734.96	734.96	-1.35	788.10	750.73	804.33	692.42	589.58
탄수화물(g)	0.00	0.00	63.94	123.42	131.19	112.04	118.78	92.57
단백질(g)	19.33	19.33	14.90	29.78	30.45	30.18	24.30	20.01
지방(g)	0.00	0.00	21.16	19.21	11.52	25.62	13.28	15.38
비타민A(R.E)	166.10	235.92	169.37	175.32	193.24	127.72	184.86	165.72
티아민(mg)	0.32	0.39	1.13	3.74	0.68	0.51	0.38	0.35
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.79	0.83	0.94	0.55	1.04	0.59
비타민C(mg)	26.70	33.40	41.68	16.75	71.73	83.71	19.18	17.04
칼슘(mg)	238.52	276.32	238.69	228.18	207.93	259.22	254.82	243.29
철(mg)	3.70	4.70	4.07	4.56	4.38	4.09	3.57	3.75

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.**