학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

경기외국어고등학교 (조식)

주간 학교급식 영양량	10월19일(월)	10월20일(화)	10월21일(수)	10월22일(목)	10월23일(금)
	· 찹쌀밥 · 단호박스프 (2.5.6.13.16) · 흰죽 · 사골떡국 (1.5.6.13.16) · 너비아니구이 (1.5.6.10.16) · 데리소스 (5.6.13) · 숙주미나리나물 (5.6) · 포기김치 (9) · 에그타르트 (1.2.5.6) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 시리얼(후르트링) (5.6) · 짜요짜요 (2) · 우유 (2) · 사과	· 혼합잡곡밥 (5) · 불낙죽 (16) · 흰죽 · 설렁탕(국) (13.16) · 설렁탕(면) (5.6) · 미트볼떡조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 진미채볶음 (5.6.13.17) · 콩나물무침 (5) · 석박지 (9) · 허니버터카스테라 (1.2.5.6) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 시리얼(첵스초코마시멜로) (1.2.5.6) · 우유 (2) · 키위	· 현미밥 · 양송이스프 (2.5.6.15.16) · 흰죽 · 콩비지찌개 (5.6.8.9.10.18) · 연근조림 (5.6.13) · 안동찜닭 (5.6.13.15) · 부각(연근&김) (5.6) · 깍두기 (9) · 메이플피칸파이 (1.2.5.6.14) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 시리얼(코코볼) (1.2.6) · 우유 (2) · 배	· 수수밥 · 옥수수스프 (2.5.6.13.15.16) · 흰죽 · 한우우거지국 (5.6.16) · 야채떡쌈 (5.6.10.12.13.15.16.18) · 브로콜리새우볶음 (5.6.9.13) · 짜요짜요 (2) · 포기김치 (9) · 비스켓*딸기잼 (1.2.5.6.13) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 시리얼(첵스초코) (1.2.5.6) · 우유 (2) · 방울토마토 (12)	· 흑미밥 · 계란야채죽 (1) · 흰죽 · 새알미역국 (5.6) · 쪽찹 (5.6.10.12.13.18) · 데친두부 (5) · 참나물무침 (5.6) · 김치볶음 (5.9.13) · 팬케이크 (1.2.5.6) · 메이플시럽 (13) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 시리얼(초코후레이크) (2.5.6) · 우유 (2) · 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)/미트볼-국내산		국내산(한우)/	
돼지고기/가공품	/너비아니-국내산	/미트볼-국내산	국내산/	/야채떡쌈-국내산	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		/진미채-국내산			
꽃게/가공품					
참조기/가공품					
다랑어/가공품					
아귀/가공품					
주꾸미/가공품					
가리비/가공품					
우렁쉥이/가공품					
전복/가공품					
방어/가공품					
부세/가공품					
콩/가공품			/콩비지-국내산		/두부-국내산
비고					

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	734.96	734.96	-1.39	687.70	730.35	715.94	776.56	713.14
탄수화물(g)	0.00	0.00	58.70	109.37	100.71	103.69	102.22	112.89
단백질(g)	19.33	19.33	14.14	20.18	25.68	29.10	24.20	28.22
지방(g)	0.00	0.00	27.17	18.86	24.13	20.30	29.21	16.29
비타민A(R.E)	166.10	235.92	205.77	223.00	165.57	216.72	196.09	227.46
티아민(mg)	0.32	0.39	0.76	0.49	0.34	0.66	1.53	0.79
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.72	0.74	0.53	0.97	0.54	0.81
비타민C(mg)	26.70	33.40	27.10	20.79	49.82	21.70	21.20	21.98
칼슘(mg)	238.52	276.32	242.29	255.90	191.81	257.99	246.40	259.35
철(mg)	3.70	4.70	3.78	3.12	3.20	5.39	3.59	3.58

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	10월19일(월)	10월20일(화)	10월21일(수)	10월22일(목)	10월23일(금)
	· 추가밥 · 크림스프 (2.5.6.13.16) · 흰죽 · 베테랑칼국수(국) (1.5.6.8.9.18) · 베테랑칼국수(면) (6) · 만두찜*초간장 (1.5.6.10.13.16.18) · 두부장조림 (5.6.13) · 자몽리코타치즈샐러드 (2) · 발사믹드레싱 (1.2.5.6) · 배추겉절이 (9.13) · 아이스홍시	· 찹쌀밥 · 쇠고기야채죽 (16) · 흰죽 · 쇠고기무국 (5.6.16) · 분모자순살찜닭 (5.6.13.15) · 계란찜 (1) · 감자채볶음 (5) · 볶음김치 (5.9.13) · 수제브라우니 (1.2.5.6.13)	· 충무김밥 · 참치야채죽 (5.6) · 흰죽 · 잔치국수(국) (1.5.6.8.9.13.18) · 잔치국수(고명) (5.6.9.13) · 잔치국수(면) (5.6) · 족발 (2.5.6.10.16) · 오징어어묵무침 (1.5.6.13.17) · 상추*오이스틱 · 쌈장 (5.6) · 깍두기 (9) · 멜론	· 귀리밥 · 불낙죽 (16) · 흰죽 · 건새우아욱국 (5.6.8.9.18) · 슈프림닭강정 (1.2.5.6.12.13.15.18) · 해쉬브라운피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 양배추샐러드 · 참깨드레싱 (5.6) · 포기김치 (9) · 귤	· 카레라이스(밥) · 카레라이스(카레) (2.5.6.10.12.13.16.18) · 야채스프 (2.5.6.15.16) · 흰죽 · 미니냉메밀(국) (3.5.6.7.13.18) · 미니냉메밀(면) (3.5.6) · 치즈롤돈까스 (2.5.6.10) · 돈까스소스 (5.6.12.13.18) · 콘마요소스 (1.5.6) · 피자설기 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 푸딩양상추샐러드 · 키위드레싱 (1.2.5.6) · 포기김치 (9) · 바나나 · 사과음료 (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	/왕만두-국내산		/슬라이스족발-국내산	/스모크햄-국내산	국내산/치즈롤까스-국내산 /페퍼로니햄-국내산
닭고기/가공품		국내산/		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/		
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	영양량	영양량
에너지(kcal)	734.96	734.96	5.47	779.36	774.45	786.77	743.21	791.92
탄수화물(g)	0.00	0.00	62.14	114.57	112.50	103.43	124.98	142.95
단백질(g)	19.33	19.33	17.34	30.30	40.14	46.90	25.78	23.82
지방(g)	0.00	0.00	20.53	22.55	16.39	20.01	14.96	13.95
비타민A(R.E)	166.10	235.92	167.55	160.98	215.71	165.31	186.28	109.46
티아민(mg)	0.32	0.39	0.67	0.95	0.45	0.41	0.68	0.85
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.72	0.96	0.85	0.87	0.54	0.38
비타민C(mg)	26.70	33.40	34.52	23.42	16.74	14.93	48.29	69.22
칼슘(mg)	238.52	276.32	239.45	312.60	185.26	223.46	261.95	213.97
철(mg)	3.70	4.70	4.93	9.24	5.36	4.14	2.64	3.27

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	10월19일(월)	10월20일(화)	10월21일(수)	10월22일(목)	10월23일(금)
	· 귀리밥 · 흰죽 · 꼬치어묵국 (1.2.5.6.9) · 묵은지돈육찜 (5.6.9.10.13) · 마늘쫑건새우볶음 (5.6.9.13) · 시금치나물 (5.6) · 석박지 (9) · 인절미토스트 (2.5.6.13)	· 가쓰라면 (1.5.6.8.9.15.17.18) · 미니야채햄볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) · 흰죽 · 소고기&소세지구이 (2.5.6.10.15.16) · 제육바싹불고기 (5.6.10.13) · 국물떡볶이 (1.5.6.8.9.13.18) · 초당옥수수볼 (1.2.5.6) · 모듬쌈 · 쌈장 (5.6) · 포기김치 (9) · 포도(샤인머스캣) · 프로틴초코볼너츠	· 흑미밥 · 흰죽 · 마라탕 (1.2.5.6.8.9.10.12. 13.15.16.17.18) · 돈채짜장볶음 (1.5.6.10.13.18) · 꿔바로우 (1.5.6.10) · 꿔바로우소스 (5.6.12.13.18) · 시트러스샐러드 · 요거트드레싱 (1.2.5.6) · 포기김치 (9) · 망고아이스티 (2.11)	· 쇠고기콩나물밥 (5.16) · 양념장 (5.6.13) · 흰죽 · 돈육김치찌개 (5.6.8.9.10.18) · 돼지갈비후라이드*소스 (1.2.5.6.10.13) · 가래떡치즈구이 (2.5) · 치커리유자샐러드 (13) · 깍두기 (9) · 파인애플	· 흰죽 · 팽이미소국 (5.6.8.9.18) · 한그릇쫄면 (1.5.6.13) · 밥버거 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 치킨스테이크 (15) · 스테이크소스 (5.6.12.13.16) · 미역줄기볶음 (5) · 깍두기 (9) · 떠먹는요거트 (2) · 미니꼬소미콘칩

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	국내산/	국내산/스모크햄-국내산 /수제소시지-국내산	국내산/꿔바로우-국내산	국내산/ 돼지갈비후라이드-국내산	/진팸네모슬라이스햄-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					/참치캔-원양산
아귀/가공품					
주꾸미/가공품					
가리비/가공품					
우렁쉥이/가공품					
전복/가공품					
방어/가공품					
부세/가공품					
콩/가공품	/인절미콩가루-미국산		/건두부-수입산	/두부-국내산	/두부-국내산
비고					

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	734.96	734.96	6.64	803.80	805.88	798.22	762.43	748.37
탄수화물(g)	0.00	0.00	59.25	120.90	114.82	132.17	102.02	107.67
단백질(g)	19.33	19.33	18.75	39.53	36.42	24.11	52.90	29.86
지방(g)	0.00	0.00	22.00	17.29	24.09	19.15	14.17	20.60
비타민A(R.E)	166.10	235.92	168.03	139.39	341.75	134.67	99.64	124.71
티아민(mg)	0.32	0.39	0.98	0.83	0.94	0.59	1.24	1.30
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.82	0.68	1.47	0.63	0.66	0.64
비타민C(mg)	26.70	33.40	20.60	13.85	20.57	31.32	28.31	8.95
칼슘(mg)	238.52	276.32	269.22	212.36	652.78	174.85	167.46	138.67
철(mg)	3.70	4.70	4.35	3.32	7.45	4.61	3.00	3.40

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.**