학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

경기외국어고등학교 (조식)

주간 학교급식 영양량

10월26일(월)	10월27일(화)	10월28일(수)	10월29일(목)	10월30일(금)
· 흑미밥 · 크림스프 (2.5.6.13.16) · 흰죽 · 북어채국 (1.5.6.8.9.18) · 돈사태찜 (5.6.10.13) · 구운어묵조림 (1.5.6.13) · 참나물무침 (5.6) · 포기김치 (9) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 모닝빵*딸기잼 (1.2.5.6.13) · 키위	· 율무밥 · 단호박죽 (13) · 흰죽 · 사골우거지국 (5.6.13.16) · 묵은지고등어찜 (5.6.7.9.13) · 궁중떡볶이 (5.6.13.16) · 백김치 (9) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 미니바닐라크라운파이 (1.2.5.6) · 스테비아방울토마토 (12) · 시리얼(첵스초코) (1.2.5.6) · 짜요짜요 (2)	· 현미밥 · 옥수수스프 (2.5.6.13.15.16) · 흰죽 · 새마을김치찌개 (5.6.8.9.10.18) · 알감자조림 (5.6.13) · 계란후라이 (1.5) · 베이컨구이 (5.6.10.12.16) · 깍두기 (9) · 시리얼(크리치오) (5.6) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 크로와상*딸기잼 (1.2.5.6.13) · 사과 · 짜요짜요 (2)	· 귀리밥 · 참치야채죽 (5.6) · 흰죽 · 콩가루배추국 (5.8.9.18) · 닭고기야채볶음 (5.6.13.15) · 명엽채조림 (5.6.13) · 가지나물 (5.6) · 깍두기 (9) · 시리얼(코코볼) (1.2.6) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 깨찰빵 (1.2.5.6) · 단감	· 기장밥 · 브로콜리스프 (2.5.6.15.16) · 흰죽 · 소고기샤브샤브국 (5.6.8.9.16.18) · 임연수구이 (5.6) · 가자미구이 (5.6) · 스크램블에그 (1.5.6.10.12.16) · 건파래볶음 (5.13) · 포기김치 (9) · 식빵 (2.5.6) · 누텔라쨈 (13) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 시리얼(오레오오즈) (1.2.5.6) · 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)/
돼지고기/가공품	국내산/		국내산/베이컨-수입산		
닭고기/가공품				국내산/	
오리고기/가공품					
양고기/가공품					
넙치/가공품					
조피볼락/가공품					
참돔/가공품					
미꾸라지/가공품					
뱀장어/가공품					
낙지/가공품					
명태/가공품	/북어채-러시아산			/명엽채-수입산	
고등어/가공품		국내산/			
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				/날콩가루-수입산	
비고					

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	734.96	734.96	-2.48	665.52	727.79	721.84	721.18	747.41
탄수화물(g)	0.00	0.00	58.74	112.01	113.61	92.20	111.37	89.79
단백질(g)	19.33	19.33	15.05	24.91	23.78	24.83	28.70	30.75
지방(g)	0.00	0.00	26.21	12.47	19.43	27.26	15.59	28.19
비타민A(R.E)	166.10	235.92	205.03	224.57	236.56	220.91	153.11	190.00
티아민(mg)	0.32	0.39	0.65	0.66	0.47	1.10	0.52	0.49
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.81	0.83	0.82	0.87	0.76	0.75
비타민C(mg)	26.70	33.40	33.77	59.91	25.86	43.75	20.48	18.84
칼슘(mg)	238.52	276.32	231.90	207.32	249.41	226.86	235.94	239.98
철(mg)	3.70	4.70	3.60	3.26	3.12	2.98	2.85	5.78

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	10월26일(월)	10월27일(화)	10월28일(수)	10월29일(목)	10월30일(금)
	• 추가밥 • 계살야채죽 (1.5.6.8) • 흰죽 • 쇠고기된장국수(면) (5.6) • 쇠고기된장국수(국) (5.6.8.9.16.18) • 탄두리치킨스테이크 (2.5.6.12.13.15) • 타코야끼 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) • 열대과일양상추샐러드 • 요거트드레싱 (1.2.5.6) • 깍두기 (9) • 오렌지 • 리얼망고케이크 (1.2.5.6.10)	• 혼합잡곡밥 (5) • 계란야채죽 (1) • 흰죽 • 한우곱창전골 (5.6.16) • 돼지고기육전 (1.5.6.10) • 파채겉절이 (13) • 병아리콩멸치볶음 (5.6.13) • 아삭이고추된장무침 (5.6.13) • 깍두기 (9) • 베이글크림치즈브륄레 (1.2.5.6.13)	• 불고기유부초밥(고명) (5.6.13.16.18) • 불고기유부초밥(밥) (1.2.5.6.9.13.16.18) • 짬뽕죽 (5.6.8.9.13.17.18) • 흰죽 • 콩나물국 (5.8.9.18) • 체다고구마슈프림피자 (1.2.5.6.10.12.15.16) • 갈릭디핑소스 (1.2.5.6) • 두끼떡볶이 (1.2.5.6.8.9.10.13.15.16.18) • 양상추샐러드 • 유자드레싱 (13) • 포기김치 (9) • 연시	• 차조밥 • 흑임자죽 • 마라샹궈 (1.2.5.6.8.9.10. 12.13.15.16.17.18) • 계란파국 (1.5.6.8.9.18) • 탕수육 (1.5.6.10) • 탕수육소스 (5.6.11.12.13) • 만다린샐러드 • 딸기요거트드레싱 (1.2.5.6) • 포기김치 (9) • 브라우니타르트 (1.2.5.6)	• 추가밥 • 단팥죽(13) • 돈코츠라멘 (1.2.5.6.10.13.15.16) • 돈코츠라멘(면) (1.2.5.6.10.15.16) • 가마보꼬바 (1.5.6) • 머스타드소스 (1.5.6.13) • 계란찜 (1) • 락교*초생강 • 양배추샐러드 • 참깨드레싱 (5.6) • 포기김치 (9) • 바나나푸딩 (1.2.5.6.13)
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)/	/소장,곱창-국내산	국내산(한우)/		
돼지고기/가공품		국내산/	/비엔나소시지-국내산	국내산/탕수육-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			/오징어민찌-국내산		
꽃게/가공품	/게맛살채-수입산				
참조기/가공품					
다랑어/가공품	/가쓰오부시-인도네시아산				
아귀/가공품					
주꾸미/가공품					
가리비/가공품					
우렁쉥이/가공품					
전복/가공품					
방어/가공품					
부세/가공품					
콩/가공품		/병아리콩-수입산		/포두부(건두부)-수입산	/팥-국내산
비고					

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	734.96	734.96	8.79	804.21	802.09	803.65	806.98	780.98
탄수화물(g)	0.00	0.00	56.77	106.03	115.37	124.15	115.46	102.51
단백질(g)	19.33	19.33	18.05	42.87	40.01	31.54	32.11	32.68
지방(g)	0.00	0.00	25.18	21.78	18.89	20.63	23.42	26.35
비타민A(R.E)	166.10	235.92	167.30	136.18	158.87	157.30	155.00	229.14
티아민(mg)	0.32	0.39	0.66	0.98	0.77	0.60	0.57	0.38
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.74	0.50	0.86	0.67	0.73	0.93
비타민C(mg)	26.70	33.40	27.38	48.13	14.28	35.04	24.86	14.62
칼슘(mg)	238.52	276.32	239.45	167.31	279.09	288.10	167.84	294.89
철(mg)	3.70	4.70	5.38	3.98	4.86	4.41	8.67	4.96

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	10월26일(월)	10월27일(화)	10월28일(수)	10월29일(목)	10월30일(금)
	· 김치볶음밥 (5.6.9.13) · 흰죽 · 미니우동(국) (1.2.5.6.9) · 미니우동(면) (5.6) · 타워함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) · 마라어묵메추리알조림 (1.5.6.10.12.13.16.18) · 루꼴라샐러드 · 오렌지드레싱 (1.2.5.6) · 백김치 (9) · 단감 · 레몬에이드	· 기장밥 · 흰죽 · 쇠고기무국 (5.6.16) · 로제닭볶이 (1.2.5.6.10.15.16) · 블루베리소스샐러드(야채) · 블루베리소스샐러드(소스) (1.2.5.6) · 데친두부 (5) · 김치볶음 (5.9.13) · 포도 · 미니허니브레드 (2.5.6.13)	· 수수밥 · 흰죽 · 돈육순두부찌개 (1.5.6.8.9.10.13.18) · 고사리삼겹살구이 (5.6.10.13) · 비빔면 (3.5.6) · 진미채볶음 (5.6.13.17) · 깍두기 (9) · 상추*오이스틱 · 쌈장 (5.6) · 바나나	· 찹쌀밥 · 흰죽 · 순대국 (2.5.6.10.13.16) · 다대기 · 치킨또띠아롤 (1.2.5.6.12.13.15.18) · 토마토달걀볶음 (1.5.6.10.12.16) · 치폴레소스 (5.6.12.13) · 푸딩양상추샐러드 · 망고드레싱 (1.2.5.6) · 석박지 (9) · 파인애플	· 흰죽 · 쭈꾸미야채비빔밥(고명) (5) · 쭈꾸미야채비빔밥(김가루) · 쭈꾸미야채비빔밥(밥) · 쭈꾸미야채비빔밥(볶음) (5.6.13) · 어묵국 (1.5.6.8.9.18) · 반반핫도그 (1.2.5.6.10.12.13.16) · 고르곤졸라또띠아피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 깍두기 (9) · 우리쌀크림파이 (1.2.5.6) · 제로당

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)/떡갈비-국내산	국내산(한우)/			
돼지고기/가공품	/떡갈비-국내산		국내산/	국내산/찰순대-국내산 /베이컨-수입산	/반반핫도그-국내산
닭고기/가공품	/떡갈비-국내산	국내산/		/치킨텐더-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			/진미채-국내산		
꽃게/가공품					
참조기/가공품					
다랑어/가공품					
아귀/가공품					
주꾸미/가공품					베트남산/
가리비/가공품					
우렁쉥이/가공품					
전복/가공품					
방어/가공품					
부세/가공품					
콩/가공품		/두부-국내산	/순두부-국내산		
비고					

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	734.96	734.96	4.33	788.26	765.30	800.87	759.69	719.80
탄수화물(g)	0.00	0.00	58.90	123.73	107.52	112.91	112.19	108.16
단백질(g)	19.33	19.33	14.62	28.14	30.20	27.72	32.95	21.15
지방(g)	0.00	0.00	26.48	20.64	24.12	25.97	19.23	22.83
비타민A(R.E)	166.10	235.92	177.14	211.81	233.97	163.14	183.04	93.77
티아민(mg)	0.32	0.39	0.52	0.37	0.48	0.73	0.69	0.33
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.72	0.63	0.83	0.75	0.74	0.67
비타민C(mg)	26.70	33.40	24.73	25.69	26.25	14.76	44.99	11.95
칼슘(mg)	238.52	276.32	242.41	286.67	282.02	187.20	225.08	231.06
철(mg)	3.70	4.70	4.37	4.28	4.86	4.05	5.17	3.48

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.**