학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

경기외국어고등학교 (조식)

주간 학교급식 영양량	11월2일(월)	11월3일(화)	11월4일(수)	11월5일(목)	11월6일(금)
	· 현미밥 · 쇠고기무국 (5.6.16) · 떡갈비조림 (5.6.10.13.15.16.18) · 데친두부 (5) · 짜요짜요 (2) · 볶은김치 (5.9.13) · 고구마스프 (2.5.6.13.16) · 흰죽 · 깨찰빵 (1.2.5.6) · 시리얼(코코볼) (1.2.6) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 우유 (2) · 사과	· 옥수수밥 · 초당순두부 (5.8.9.18) · 돈육버섯불고기 (5.6.10.13) · 어묵피망볶음 (1.5.6.13) · 양념깻잎지 (9) · 포기김치 (9) · 누룽지 · 모카번 (1.2.5.6) · 시리얼(첵스초코) (1.2.5.6) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 우유 (2) · 방울토마토 (12)	· 보리밥 · 물만두국 (1.5.6.10.16.18) · 미트볼떡조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 오징어실채볶음 (5.6.13.17) · 시금치나물 (5.6) · 포기김치 (9) · 버섯야채죽 · 흰죽 · 미니부시맨브레드 *꼬마초코소스 (1.2.5.6) · 시리얼(후르트링) (5.6) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 우유 (2) · 바나나	· 검정콩밥 (5) · 들깨무채국 (5.6.8.9.18) · 훈제오리부추볶음 (5.6.13.18) · 두부조림 (5.6.13) · 짜요짜요 (2) · 포기김치 (9) · 참치야채죽 (5.6) · 흰죽 · 미니딸기파운드 (1.2.5.6.14) · 시리얼(오레오오즈) (1.2.5.6) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 우유 (2) · 배	· 혼합잡곡밥 (5) · 새마을김치찌개 (5.6.8.9.10.18) · 계란후라이 · 베이컨구이 (1.5.6.10.12.16) · 알감자조림 (5.6.13) · 건파래볶음 (5.13) · 백김치 (9) · 크림스프 (2.5.6.13.16) · 흰죽 · 카야파이 (1.2.5.6) · 시리얼 (첵스초코쿠키앤크림) (1.2.5.6) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 우유 (2) · 포도(크림슨)
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		/미트볼-국내산		
돼지고기/가공품	/떡갈비-국내산	국내산/	/물만두-국내산 미트볼-국내산		국내산/베이컨-수입산
닭고기/가공품					
오리고기/가공품				/훈제오리-국내산	
양고기/가공품					
넙치/가공품					
피볼락/가공품					
참돔/가공품					
미꾸라지/가공품					
뱀장어/가공품					
낙지/가공품					
명태/가공품					
고등어/가공품					
갈치/가공품					
오징어/가공품			/오징어실채-수입산		
꽃게/가공품					
참기/가공품					
다랑어/가공품				/참치캔-원양산	
아귀/가공품					
주꾸미/가공품					
가리비/가공품					
우렁쉥이/가공품					
전복/가공품					
방어/가공품					
부세/가공품					
콩/가공품	/두부-국내산	/순두부-국내산		/두부-국내산	
비고					

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	734.96	734.96	0.61	767.06	679.02	762.38	780.22	708.53
탄수화물(g)	0.00	0.00	56.82	100.04	107.19	119.64	90.91	103.92
단백질(g)	19.33	19.33	13.61	25.29	27.28	22.31	24.41	25.67
지방(g)	0.00	0.00	29.57	27.42	15.32	21.66	35.19	21.08
비타민A(R.E)	166.10	235.92	201.16	154.65	195.13	259.36	190.14	206.49
티아민(mg)	0.32	0.39	0.73	0.90	0.91	0.66	0.57	0.61
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.82	0.87	0.71	0.83	0.84	0.87
비타민C(mg)	26.70	33.40	26.32	20.32	20.27	26.99	20.75	43.26
칼슘(mg)	238.52	276.32	239.17	259.10	219.70	241.06	247.18	228.82
철(mg)	3.70	4.70	4.39	4.10	5.51	5.62	3.25	3.46

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)개류(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	11월2일(월)	11월3일(화)	11월4일(수)	11월5일(목)	11월6일(금)
	· 낙지콩나물비빔밥(고명) (5) · 낙지콩나물비빔밥(김가루) · 낙지콩나물비빔밥(밥) · 낙지콩나물비빔밥(볶음) (5.6.13) · 미역국 (5.6) · 불고기쿼사디아 (2.5.6.10.12.13.18) · 계란찜 (1) · 양상추샐러드 · 키위드레싱 (1.2.5.6) · 깍두기 (9) · 단호박죽 (13) · 흰죽 · 럭키퐁조리퐁케익 (1.2.5.6.13)	· 귀리밥 · 부대찌개 (1.2.5.6.8.9.10.12.13.15.16.18) · 라면사리 (1.6) · 고구마치즈롤까스 (1.5.6) · 핫바베큐통감자구이 (2.5.6.10.12.16.18) · 양배추샐러드 · 참깨드레싱 (5.6) · 깍두기 (9) · 계란야채죽 (1) · 흰죽 · 귤	· 흑미밥 · 시래기된장국 (5.6.8.9.18) · 제육수제비두루치기 (5.6.10.13.18) · 임연수구이 (5.6) · 삼치구이 (5.6) · 영양부추샐러드 · 오리엔탈드레싱 (5.6) · 포기김치 (9) · 흑임자죽 · 흰죽 · 단감 · 행운이팡팡콘 (2.5.6)	· 니꾸쌀우동(고명) (5.6.13.16.18) · 니꾸쌀우동(국) (1.2.5.6.8.9.18) · 니꾸쌀우동(면) (5.6) · 추가밥 · 비빔만두 (1.5.6.10.13.15.16.18) · 비빔야채 (5.6.13) · 열대과일양상추샐러드 · 요거트드레싱 (1.2.5.6) · 포기김치 (9) · 짬뽕죽 (5.6.8.9.13.17.18) · 흰죽 · 메론	· 날치알김치볶음밥 (5.6.9.13.18) · 맑은순두부국 (1.5.6.8.9.13.18) · 돼지목살꼬치 (10) · 데리소스 (5.6.13) · 스크램블에그 (1.5.6.10.12.16) · 토마토콩샐러드 (12) · 발사믹드레싱 (1.2.5.6) · 알타리김치 (9) · 계살야채죽 (1.5.6.8) · 흰죽 · 그릭요거트 (2)
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/	/모듬햄-국내산 스모그햄-국내산 프라임햄-국내산 /고구마치즈롤까스-국내산	국내산/	/교자만두-국내산	국내산/
닭고기/가공품					
오리고기/가공품					
양고기/가공품					
넙치/가공품					
조피볼락/가공품					
참돔/가공품					
미꾸라지/가공품					
뱀장어/가공품					
낙지/가공품	수입산/				
명태/가공품					
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 베이키드빈스-수입산			/순두부-국내산 병아리콩-수입산
비고					

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	734.96	734.96	5.63	797.60	760.62	803.38	770.68	749.49
탄수화물(g)	0.00	0.00	61.26	114.21	114.72	119.57	139.18	102.14
단백질(g)	19.33	19.33	16.27	39.81	22.78	38.94	21.42	33.73
지방(g)	0.00	0.00	22.46	19.61	23.07	17.62	14.44	21.36
비타민A(R.E)	166.10	235.92	170.80	250.94	116.67	124.99	147.10	214.33
티아민(mg)	0.32	0.39	0.85	0.65	0.96	0.86	1.01	0.77
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.76	1.18	0.44	0.57	0.62	0.97
비타민C(mg)	26.70	33.40	28.11	26.64	52.13	17.86	26.11	17.82
칼슘(mg)	238.52	276.32	239.08	330.24	212.87	150.42	244.86	257.01
철(mg)	3.70	4.70	5.23	6.48	3.06	6.83	5.34	4.44

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	11월2일(월)	11월3일(화)	11월4일(수)	11월5일(목)	11월6일(금)
	· 차조밥 · 유부국 (1.2.5.6.9) · 자메이카st닭갈비 (5.6.12.13.15.18) · 콘치즈구이 (1.2.5.13) · 실곤약야채무침 (5.6.13) · 포기김치 (9) · 흰죽 · 포도	· 혼합잡곡밥 (5) · 해장계란탕 (1.2.5.6.8.9.13.16.18) · 마라상궈 (1.2.5.6.8.9.10. 12.13.15.16.17.18) · 새우멘보샤 (1.2.5.6.9.12.13) · 만다린샐러드 · 포기김치 (9) · 요거트드레싱 (1.2.5.6) · 아이스티 (11)	· 셀프단무지김가루밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) · 콩나물국 (5.8.9.18) · 숯불뼈구이 (5.6.10.12.13.18) · 수제콘치즈피자 (1.2.5.6.13) · 양상추샐러드 · 자두드레싱 · 깍두기 (9) · 흰죽 · 오렌지 · 요구르트 (2)	· 전주비빔볶음밥 (5.6.13.18) · 어묵국 (1.5.6.8.9.18) · 뿌링클양념치킨사라다빵 (1.2.5.6.12.13.15.18) · 쯔유메추리알무조림 (1.5.6.13) · 치커리유자샐러드 (13) · 깍두기 (9) · 흰죽 · 바나나 · 리얼초코프레첼 (1.6)	· 장조림버터비빔밥(고명) (1.5) · 장조림버터비빔밥(밥) · 장조림버터비빔밥(버터) (2) · 장조림버터비빔밥(장조림) (5.6.10.13) · 근대된장국 (5.6.8.9.18) · 반반핫도그 (1.2.5.6.10.12.13.16) · 건새우마늘쫑볶음 (5.6.9.13) · 양상추샐러드 · 포도드레싱 (1.2.5.6) · 깍두기 (9) · 흰죽 · 이오유산균음료 (2.5) · 허니버터아몬드 (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						
돼지고기/가공품			국내산/비엔나소시지-국내산	국내산/		국내산/핫도그-국내산
닭고기/가공품		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						
꽃게/가공품						
참조기/가공품						
다랑어/가공품						
아귀/가공품						
주꾸미/가공품						
가리비/가공품						
우렁쉥이/가공품						
전복/가공품						
방어/가공품						
부세/가공품						
콩/가공품						
비고						

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	734.96	734.96	2.76	769.21	717.93	765.33	781.81	741.90
탄수화물(g)	0.00	0.00	58.81	119.43	111.80	98.42	115.93	106.71
단백질(g)	19.33	19.33	16.03	34.80	30.57	33.35	26.78	25.01
지방(g)	0.00	0.00	25.16	16.37	15.99	25.78	23.44	23.45
비타민A(R.E)	166.10	235.92	167.95	219.12	100.51	115.59	297.39	107.14
티아민(mg)	0.32	0.39	0.64	0.43	0.41	0.97	0.70	0.71
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.79	0.64	0.41	0.71	1.36	0.82
비타민C(mg)	26.70	33.40	28.44	19.08	20.85	38.88	28.23	35.15
칼슘(mg)	238.52	276.32	240.02	258.12	179.50	304.66	245.79	212.03
철(mg)	3.70	4.70	3.93	2.89	3.24	3.95	6.26	3.29

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.**