학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

경기외국어고등학교 (조식)

주간 학교급식 영양량	11월9일(월)	11월10일(화)	11월11일(수)	11월12일(목)	11월13일(금)
	· 율무밥 · 콩가루배추국 (5.8.9.18) · 돼지고기두루치기 (5.6.10.13) · 마늘쫑햄볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 가지나물 (5.6) · 깍두기 (9) · 쇠고기야채죽 (16) · 흰죽 · 미니바나나빵 (1.2.5.6) · 시리얼(오레오오즈) (1.2.5.6) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 우유 (2) · 포도	· 차조밥 · 오징어무국 (5.6.8.9.13.17.18) · 찜닭 (5.6.13.15) · 감자채볶음 (5) · 짜요짜요 (2) · 포기김치 (9) · 크림스프 (2.5.6.13.16) · 흰죽 · 미니스콘 (1.2.5.6) · 딸기잼 (13) · 시리얼(코코볼) (1.2.6) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 우유 (2) · 사과	· 혼합잡곡밥 (5) · 곰탕(국) (13.16) · 곰탕(면) (5.6) · 고등어묵은지찜 (5.6.7.9.13) · 잡채말이어묵조림 (1.5.6.13.16) · 짜요짜요 (2) · 석박지 (9) · 단팥죽 (13) · 흰죽 · 사과파이(1개) (1.2.5.6) · 시리얼(후르트링) (5.6) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 우유 (2) · 바나나	· 수수밥 · 한우우거지국 (5.6.16) · 너비아니구이 (1.5.6.10.16) · 파채 · 데리소스 (5.6.13) · 계란찜 (1) · 참나물무침 (5.6) · 깍두기 (9) · 브로콜리스프 (2.5.6.15.16) · 흰죽 · 에그타르트 (1.2.5.6) · 시리얼(크리치오) (5.6) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 우유 (2) · 단감	· 뿌리채소영양밥 · 아욱된장국 (5.6.8.9.18) · 스팸두부구이 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 양배추햄볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 구이김 · 양념장 (5.6.13) · 깍두기 (9) · 양송이스프 (2.5.6.15.16) · 흰죽 · 프레즐 (2.5.6) · 시리얼(리얼그래놀라) (5.6) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 우유 (2) · 오렌지
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)/	국내산(한우)/	
돼지고기/가공품	국내산/스모그햄-국내산			/너비아니-국내산	/스모그햄-국내산 프라임햄-수입산,국내산
닭고기/가공품		국내산/			
오리고기/가공품					
양고기/가공품					
넙치/가공품					
피볼락/가공품					
참돔/가공품					
미꾸라지/가공품					
뱀장어/가공품					
낙지/가공품					
명태/가공품					
고등어/가공품			국내산/		
갈치/가공품					
오징어/가공품		국내산/			
꽃게/가공품					
참기/가공품					
다랑어/가공품					
아귀/가공품					
주꾸미/가공품					
가리비/가공품					
우렁쉥이/가공품					
전복/가공품					
방어/가공품					
부세/가공품					
콩/가공품	/날콩가루-수입산		/팥(적두)-국내산		/두부-국내산
비고					

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	734.96	734.96	-3.00	662.96	693.44	732.75	667.70	807.81
탄수화물(g)	0.00	0.00	55.05	98.47	103.37	105.32	90.51	89.48
단백질(g)	19.33	19.33	15.26	25.96	31.87	26.86	24.63	25.74
지방(g)	0.00	0.00	29.69	18.18	15.84	21.99	22.56	38.22
비타민A(R.E)	166.10	235.92	212.64	174.38	228.25	205.73	237.03	217.80
티아민(mg)	0.32	0.39	0.61	0.82	0.64	0.50	0.42	0.69
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.89	0.78	0.99	0.81	0.92	0.96
비타민C(mg)	26.70	33.40	27.00	19.94	23.28	19.10	27.10	45.57
칼슘(mg)	238.52	276.32	238.85	212.61	243.54	212.14	229.85	296.13
철(mg)	3.70	4.70	4.03	3.18	4.63	3.70	3.93	4.70

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

	11월9일(월)	11월10일(화)	11월11일(수)	11월12일(목)	11월13일(금)
	· 귀리밥 · 콩나물김치국 (5.6.9) · 연어스테이크 · 연어스테이크(레몬) · 치즈갈릭소스 (1.2.5.6.12.13) · 단호박크림뇨끼 (2.5.6.10.12.13.16) · 라디치오샐러드 · 발사믹드레싱 (1.2.5.6) · 깍두기 (9) · 짬뽕죽 (5.6.8.9.13.17.18) · 흰죽 · 딸기사과 (2.13)	· 짬뽕파스타(면) (1.5.6) · 짬뽕파스타 (5.6.9.10.12.13.16.17.18) · 팽이미소국 (5.6.8.9.18) · 추가밥 · 목살스테이크*소스 (5.6.10.13.16) · 구운야채 (12) · 시저샐러드 (2.5.6) · 시저드레싱 (1.2.5.6) · 오이피클 · 김치볶음 (5.9.13) · 깍두기 (9) · 옥수수스프 (2.5.6.13.15.16) · 흰죽 · 홍시	· 탄탄면(고명) (1.5.6.10.12.13.18) · 탄탄면(국물) (2.4.5.6.8.9.13.15.17.18) · 탄탄면(면) (1.2.5.6.10.15.16) · 추가밥 · 탕수육 (1.5.6.10) · 레몬크림소스 (13) · 베이컨숙주볶음 (5.6.10.12.16) · 깍두기 (9) · 야채스프 (2.5.6.15.16) · 흰죽 · 초코빼로떡 (2.5.6) · 배	· 반마리옛날통닭 (1.5.6.15) · 미니참치마요비빔밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) · 미니우동(면) (5.6) · 미니우동(국) (1.2.5.6.9) · 미트소스분모자 (2.5.6.10.12.13.16) · 양배추샐러드 · 사우전드레싱 (1.2.5.6) · 포기김치 (9) · 단호박죽 (13) · 흰죽 · 포도 · 메세지초코카드 (1.2.5.6)	· 구운치킨마요덮밥(고명) (1) · 구운치킨마요덮밥 (구운치킨) (1.2.5.6.12.15.16) · 구운치킨마요덮밥(깻잎) · 구운치킨마요덮밥(밥) · 구운치킨마요덮밥(소스) (1.5.6.13) · 돈육김치찌개 (5.6.8.9.10.18) · 맥앤치즈수제핫도그 (1.2.5.6.10.15.16) · 명엽채볶음 (5.6.13) · 리코타치즈샐러드 (2) · 포도드레싱 (1.2.5.6) · 깍두기 (9) · 순두부계란죽 (1.5) · 흰죽 · 메론 · 에너지랑오렌지&파인애플
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	/베이컨-수입산	국내산/	국내산/베이컨-수입산 탕수육-국내산	국내산/	국내산/소시지-국내산
닭고기/가공품				/반마리옛날통닭-국내산	국내산/
오리고기/가공품					
양고기/가공품					
넙치/가공품					
조피볼락/가공품					
참돔/가공품					
미꾸라지/가공품					
뱀장어/가공품					
낙지/가공품					
명태/가공품					/명엽채-수입산
고등어/가공품					
갈치/가공품					
오징어/가공품	국내산/	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			/순두부-국내산 두부-국내산
비고					

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	734.96	734.96	7.16	797.59	766.65	781.66	793.49	798.44
탄수화물(g)	0.00	0.00	55.29	108.33	112.18	108.26	103.53	107.98
단백질(g)	19.33	19.33	17.30	33.44	36.58	29.60	33.76	35.62
지방(g)	0.00	0.00	27.41	24.73	18.27	25.25	27.02	23.77
비타민A(R.E)	166.10	235.92	181.03	223.20	215.52	90.97	122.16	253.32
티아민(mg)	0.32	0.39	1.00	0.39	3.03	0.51	0.41	0.68
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.69	0.57	0.73	0.98	0.47	0.72
비타민C(mg)	26.70	33.40	30.88	48.45	44.79	16.30	18.53	26.34
칼슘(mg)	238.52	276.32	266.94	337.50	238.68	243.64	218.29	296.59
철(mg)	3.70	4.70	4.58	3.07	5.55	4.62	5.18	4.47

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	11월9일(월)	11월10일(화)	11월11일(수)	11월12일(목)	11월13일(금)
	· 현미밥 · 순두부맑은국 (1.5.6.8.9.13.18) · 찹쌀누룽지김치치즈닭 (1.2.5.6.9.15) · 오징어실채볶음 (5.6.13.17) · 시금치나물 (5.6) · 포기김치 (9) · 흰죽 · 바나나 · 소금쿠키 (1.2.5.6)	· 흑미밥 · 계란파국 (1.5.6.8.9.18) · 대패삼겹구이 (10) · 짜장범벅 (1.2.5.6.13) · 망고샐러드 · 망고드레싱 (1.2.5.6) · 파김치 (9) · 흰죽 · 파인애플	· 참치야채비빔밥(밥) · 참치야채비빔밥(생채) · 참치야채비빔밥(참치) (1.5) · 초고추장 (5.6.13) · 된장찌개 (5.6.8.9.18) · 반반치킨 (5.6.12.13.15.18) · 고구마볼*시즈닝 (1.2.5.6.13) · 콘샐러드 (1.5.13) · 포기김치 (9) · 흰죽 · 방울토마토 (12)	· 기장밥 · 마라탕 (1.2.5.6.8.9.10.12.13.15. 16.17.18) · 새우바오번 (1.2.5.6.9.12.13) · 크림카레당면 (1.2.5.6.10.12.13.15.16. 18) · 블랙페퍼닭가슴살 샐러드 (5.6.15) · 오리엔탈드레싱 (5.6.13) · 깍두기 (9) · 흰죽 · 귤	· 해물볶음우동(고명) (5.6.9.12.13.15.17.18) · 해물볶음우동(면) (5.6) · 추가밥 · 유부주머니국 (1.5.6.8.9.10.16.18) · 훈제오리스낵랩 (1.2.5.6.13) · 스크램블에그 (1.5.6.10.12.16) · 포기김치 (9) · 흰죽 · 톡톡빼빼로 (1.2.5.6) · 칼슘담은두유 (5)
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/		/비엔나소시지-국내산	/유부주머니-국내산 베이컨-수입산
닭고기/가공품	/치킨가라아게-국내산		국내산/	/블랙페퍼닭가슴살-국내산	
오리고기/가공품					/훈제오리슬라이스-국내산
양고기/가공품					
넙치/가공품					
조피볼락/가공품					
참돔/가공품					
미꾸라지/가공품					
뱀장어/가공품					
낙지/가공품					
명태/가공품					
고등어/가공품					
갈치/가공품					
오징어/가공품	/오징어실채-수입산				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	/순두부-국내산		/칼슘두부-국내산	/건두부(포두부)-수입산	
비고					

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	734.96	734.96	3.50	765.52	773.01	749.09	808.24	707.73
탄수화물(g)	0.00	0.00	57.39	98.35	109.55	120.38	128.37	84.43
단백질(g)	19.33	19.33	14.87	35.40	26.45	30.38	22.49	25.45
지방(g)	0.00	0.00	27.74	24.94	24.07	15.93	22.72	28.55
비타민A(R.E)	166.10	235.92	167.14	244.62	96.60	197.22	170.26	127.00
티아민(mg)	0.32	0.39	0.51	0.49	0.66	0.46	0.48	0.47
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.66	0.73	0.96	0.74	0.48	0.38
비타민C(mg)	26.70	33.40	25.09	23.34	31.55	17.25	35.51	17.79
칼슘(mg)	238.52	276.32	241.53	252.14	223.25	189.32	280.50	262.44
철(mg)	3.70	4.70	3.53	4.19	2.82	3.86	4.46	2.31

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.**