학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

경기외국어고등학교 (조식)

주간 학교급식 영양량	11월16일(월)	11월17일(화)	11월18일(수)	11월19일(목)
	· 납작보리밥 · 맑은육개장 (1.5.6.13.16) · 치킨너겟 (1.2.5.6.15) · 머스타드소스 (1.5.6.13) · 건파래볶음 (5.13) · 시금치나물 (5.6) · 포기김치 (9) · 계살야채죽 (1.5.6.8) · 흰죽 · 크로와상*딸기잼 (1.2.5.6.13) · 시리얼(첵스초코마시멜로) (1.2.5.6) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 우유 (2) · 포도	· 현미밥 · 닭곰탕 (15) · 언양식바싹불고기 (5.6.10.15.16) · 양배추햄볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 짜요짜요 (2) · 깍두기 (9) · 참치야채죽 (5.6) · 흰죽 · 베이글*크림치즈 (1.2.5.6) · 시리얼(코코볼) (1.2.6) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 우유 (2) · 바나나	· 흑미밥 · 소고기샤브샤브국 (5.6.8.9.16.18) · 햄감자구이 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 연두부 (5) · 양념장 (5.6.13) · 얼갈이된장무침 (5.6.13) · 깍두기 (9) · 계란야채죽 (1) · 흰죽 · 허니버터카스테라 (1.2.5.6) · 시리얼(크리치오) (5.6) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 우유 (2) · 오렌지	· 찹쌀밥 · 설렁탕(국) (13.16) · 설렁탕(면) (5.6) · 계란찜 (1) · 오징어실채볶음 (5.6.13.17) · 콩나물무침 (5) · 포기김치 (9) · 누룽지 · 모닝빵*딸기잼 (1.2.5.6.13) · 시리얼(후르트링) (5.6) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 우유 (2) · 사과

식재료	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀	국내산	국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/		국내산(한우)/	국내산(한우)/
돼지고기/가공품		/스모그햄-국내산 언양식불고기-국내산	/프라임햄-국내산	
닭고기/가공품	/치킨너겟-국내산	국내산/		
오리고기/가공품				
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	/크래미(게맛살채)-수입산			
참기/가공품				
다랑어/가공품		/참치캔-원양산		
아귀/가공품				
주꾸미/가공품				
가리비/가공품				
우렁쉥이/가공품				
전복/가공품				
방어/가공품				
부세/가공품				
콩/가공품			/연두부-국내산	
비고				

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	734.96	734.96	1.04	669.39	803.38	710.76	786.99
탄수화물(g)	0.00	0.00	55.66	94.28	101.50	93.66	121.44
단백질(g)	19.33	19.33	14.41	20.71	32.67	24.79	28.17
지방(g)	0.00	0.00	29.93	23.25	29.43	25.74	19.78
비타민A(R.E)	166.10	235.92	196.74	209.53	196.71	169.79	210.92
티아민(mg)	0.32	0.39	0.62	0.50	0.94	0.65	0.38
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.80	0.56	0.67	0.98	0.99
비타민C(mg)	26.70	33.40	23.07	21.74	15.26	43.47	11.80
칼슘(mg)	238.52	276.32	239.43	210.74	230.60	224.55	291.82
철(mg)	3.70	4.70	3.62	2.45	4.11	3.63	4.29

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)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	11월16일(월)	11월17일(화)	11월18일(수)	11월19일(목)
	・카레라이스(밥) ・카레라이스(카레) (2.5.6.10.12.13.16.18) ・꼬치어묵국 (1.2.5.6.9) ・탄두리치킨 (2.5.6.12.13.15) ・강릉식쫀득감자 (2.5) ・버터갈릭소스 (1.5.13) ・치폴레마요소스 (5.6.12.13) ・토마토카프레제 (2.12.13) ・포기김치 (9) ・불낙죽 (16) ・흰죽 ・유자음료 (13) ・두바이쫀득볼 (1.2.5.6)	・혼합잡곡밥 (5) ・북어채국 (1.5.6.8.9.18) ・묵은지돈육찜 (5.6.9.10.13) ・한식잡채 (5.6.10.13) ・삼색나물 ・꼴고추장 (5.6) ・알타리김치 (9) ・단호박죽 (13) ・흰죽 ・배 ・멀티비타민음료 (13)	・귀리밥 ・장각삼계탕*소금 (13.15) ・두부그라탕 (1.2.5.6.8.10.12.13.15.16) ・사각어묵조림 (1.5.6.13) ・메추리알꿀떡샐러드 (1.5.13.18) ・깍두기 (9) ・흑임자죽 ・흰죽 ・과일모찌 (5.6.13)	・찹쌀밥 ・쇠고기야채죽 (16) ・소고기무국 (5.6.16) ・소고기메추리알장조림 (1.5.6.13.16) ・계란말이 (1.5) ・케찹 (12) ・햄감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) ・김치볶음 (5.9.13) ・도시락김 ・보리차

식재료	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀	국내산	국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/			국내산(한우)/
돼지고기/가공품	국내산/	국내산/	/스모크햄(쵸핑햄)-국내산	/슬라이스햄-국내산
닭고기/가공품	국내산/		국내산/	
오리고기/가공품				
양고기/가공품				
넙치/가공품				
조피볼락/가공품				
참돔/가공품				
미꾸라지/가공품				
뱀장어/가공품				
낙지/가공품	중국산/			
명태/가공품		/북어채-러시아산		
고등어/가공품				
갈치/가공품				
오징어/가공품				
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
에너지(kcal)	734.96	734.96	7.78	802.74	803.87	757.36	804.71
탄수화물(g)	0.00	0.00	61.89	125.59	128.08	107.58	123.76
단백질(g)	19.33	19.33	17.96	32.04	43.51	32.40	32.80
지방(g)	0.00	0.00	20.15	18.80	12.11	21.48	17.82
비타민A(R.E)	166.10	235.92	328.21	145.02	514.66	358.58	294.59
티아민(mg)	0.32	0.39	0.74	0.79	1.25	0.41	0.50
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.72	0.34	0.84	0.66	1.04
비타민C(mg)	26.70	33.40	26.86	26.32	29.02	30.28	21.84
칼슘(mg)	238.52	276.32	245.53	232.73	208.34	281.48	259.56
철(mg)	3.70	4.70	5.44	2.94	5.15	5.69	7.98

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	11월16일(월)	11월17일(화)	11월18일(수)
	· 율무밥 · 참치김치찌개 (5.6.8.9.18) · 제육바싹불고기 (5.6.10.13) · 비빔면 (3.5.6) · 참나물오리엔탈샐러드 (5.6.13) · 깍두기 (9) · 흰죽 · 파인애플 · 에너지푸딩	· 기장밥 · 한우우거지국 (5.6.16) · 분모자순살찜닭 (5.6.13.15) · 병아리콩멸치볶음 (5.6.13) · 블루베리소스샐러드(야채) · 블루베리소스샐러드(소스) (1.2.5.6) · 포기김치 (9) · 흰죽 · 귤 · 크레이프요거트 (2.13)	· 수수밥 · 한우된장찌개 (5.6.8.9.16.18) · 보쌈 (5.6.10) · 브로콜리건새우볶음 (5.6.9.13) · 오이스틱 · 아삭이고추 · 쌈장 (5.6) · 무말랭이무침 (5.6.13) · 방울토마토 (12) · 공신젤

식재료	원산지	원산지	원산지
쌀	국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
쇠고기(종류)/가공품		국내산(한우)/	국내산(한우)/
돼지고기/가공품	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			
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	/병아리콩-수입산	/두부-국내산
비고			

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지비율	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	734.96	734.96	7.12	796.57	757.58	807.77
탄수화물(g)	0.00	0.00	65.70	122.13	123.57	141.82
단백질(g)	19.33	19.33	17.58	37.99	35.69	29.99
지방(g)	0.00	0.00	16.72	16.73	12.98	14.11
비타민A(R.E)	166.10	235.92	167.29	124.78	161.45	215.63
티아민(mg)	0.32	0.39	0.73	0.86	0.53	0.79
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	1.02	0.77	0.93	1.37
비타민C(mg)	26.70	33.40	33.30	30.56	32.16	37.19
칼슘(mg)	238.52	276.32	242.11	189.31	269.89	267.13
철(mg)	3.70	4.70	4.87	4.31	4.45	5.85

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.**