학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

경기외국어고등학교 **(조식)**

주간 학교급식 영양량	11월23일(월)	11월24일(화)	11월25일(수)	11월26일(목)	11월27일(금)
	· 흑미밥 · 사골떡국 (1.5.6.13.16) · 칼집비엔나*케찹 (2.5.6.10.12.15.16) · 도토리묵무침 (5.6.13) · 짜요짜요 (2) · 깍두기 (9) · 야채스프 (2.5.6.15.16) · 흰죽 · 팬케이크 (1.2.5.6) · 메이플시럽 (13) · 시리얼(오레오오즈) (1.2.5.6) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 우유 (2) · 귤	· 찹쌀밥 · 열무된장국 (5.6.8.9.18) · 돼지고기숙주볶음 (5.6.10.13) · 명엽채조림 (5.6.13) · 부각(연근&김) (5.6) · 포기김치 (9) · 참치야채죽 (5.6) · 흰죽 · 팔미어파이 (1.2.5.6) · 시리얼(초코후레이크) (2.5.6) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 우유 (2) · 사과	· 보리밥 · 감자옹심이국 (5.6.8.9.17.18) · 야채떡쌈 (5.6.10.12.13.15.16.18) · 새송이버섯조림 (5.6) · 짜요짜요 (2) · 깍두기 (9) · 누룽지 · 초코머핀 (1.2.5.6) · 시리얼(코코볼) (1.2.6) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 우유 (2) · 바나나	· 율무밥 · 황태콩나물국 (1.5.6.8.9.18) · 닭숯불구이 (5.6.12.13.15) · 어묵볶음 (1.5.6.13) · 호박나물 (5.6) · 포기김치 (9) · 미역죽 (5.6) · 흰죽 · 식빵 (2.5.6) · 누텔라잼 (13) · 시리얼(첵스초코) (1.2.5.6) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 우유 (2) · 포도	· 혼합잡곡밥 (5) · 소고기샤브샤브국 (5.6.8.9.16.18) · 베이컨스크램블에그 (1.5.6.10.12.16) · 케찹 (12) · 연두부 (5) · 양념장 (5.6.13) · 시금치나물 (5.6) · 깍두기 (9) · 크림스프 (2.5.6.13.16) · 흰죽 · 미니바닐라크라운파이 (1.2.5.6) · 시리얼(다크초코) (1.2.6) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 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	/비엔나-국내산	국내산/	/야채떡쌈-국내산		/베이컨-수입산
닭고기/가공품				국내산/	
오리고기/가공품					
양고기/가공품					
넙치/가공품					
피불락/가공품					
참돔/가공품					
미꾸라지/가공품					
뱀장어/가공품					
낙지/가공품					
명태/가공품		/명엽채-수입산		/황태채-러시아산	
고등어/가공품					
갈치/가공품					
오징어/가공품					
꽃게/가공품					
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	영양량
에너지(kcal)	734.96	734.96	-2.89	677.45	668.10	690.80	798.49	733.72
탄수화물(g)	0.00	0.00	57.34	111.01	101.99	100.31	108.38	87.43
단백질(g)	19.33	19.33	14.15	21.15	23.98	18.98	32.81	28.73
지방(g)	0.00	0.00	28.51	16.53	18.30	23.92	24.77	28.99
비타민A(R.E)	166.10	235.92	195.11	160.29	184.17	163.94	197.60	269.53
티아민(mg)	0.32	0.39	0.76	0.68	0.82	1.04	0.66	0.61
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.84	0.73	0.76	0.56	1.14	0.99
비타민C(mg)	26.70	33.40	28.62	45.68	17.54	21.77	18.97	39.13
칼슘(mg)	238.52	276.32	239.55	241.42	218.40	217.14	264.20	256.58
철(mg)	3.70	4.70	3.76	2.75	3.23	3.34	4.62	4.88

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

	11월23일(월)	11월24일(화)	11월25일(수)	11월26일(목)	11월27일(금)
	· 잔치국수(면) (5.6) · 잔치국수(국) (1.5.6.8.9.13.18) · 잔치국수(고명) (9.13) · 유부초밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) · 뿌링두부강정 (2.5.6.13) · 뿌링소스 (1.2.5.6) · 케이준치킨샐러드 (1.5.6.12.15.18) · 케이준드레싱 (1.5.6) · 깍두기 (9) · 순두부계란죽 (1.5) · 흰죽 · 포도 · 초코칩스콘 (1.2.5.6)	· 기장밥 · 순두부야끼규나베(고기) (5.6.13.16.18) · 순두부야끼규나베(국) (1.5.6.8.9.13.18) · 순두부야끼규나베(사리) (5.6) · 큐브포크스테이크*소스 (5.6.10.12.13.16.18) · 오징어실채볶음 (5.6.13.17) · 연근칩샐러드 (5.6) · 오렌지드레싱 (1.2.5.6) · 포기김치 (9) · 계살야채죽 (1.5.6.8) · 흰죽 · 파인애플	· 바지락칼국수(국) (5.6.8.9.13.18) · 바지락칼국수(면) (6) · 추가밥 · 왕만두찜*초간장 (1.5.6.10.13.16.18) · 불고기참나물샐러드 (5.6.13.16) · 배추겉절이 (9.13) · 단호박죽 (13) · 흰죽 · 망고	· 수수밥 · 등뼈감자탕 (5.6.10) · 돼지고기육전 (1.5.6.10) · 파채겉절이 (13) · 연근조림 (5.6.13) · 치커리유자샐러드 (13) · 포기김치 (9) · 양송이스프 (2.5.6.15.16) · 흰죽 · 배 · 츄러스 (1.2.5.6)	· 돈코츠라멘 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 돈코츠라멘(면) (1.2.5.6.10.15.16) · 추가밥 · 파닭꼬치 (5.6.13.15) · 푸딩양상추샐러드 · 키위드레싱 (1.2.5.6) · 깍두기 (9) · 단팥죽 (13) · 흰죽 · 귤 · 찐빵 (1.2.5.6)
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		국내산(한우)/	국내산(한우)/		
돼지고기/가공품		국내산/	/왕만두-국내산	국내산/	국내산/
닭고기/가공품	/치킨텐더-국내산				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		/오징어실채-수입산			
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	/순두부-국내산 두부-국내산	/순두부-국내산		/적두(팥)-국내산	
비고					

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	734.96	734.96	4.97	791.06	752.72	733.83	783.01	796.96
탄수화물(g)	0.00	0.00	61.63	110.19	112.06	118.31	125.29	126.04
단백질(g)	19.33	19.33	15.32	25.22	31.02	32.03	31.28	27.52
지방(g)	0.00	0.00	23.05	28.45	19.33	13.96	17.45	19.20
비타민A(R.E)	166.10	235.92	168.58	144.09	150.14	234.22	255.46	59.00
티아민(mg)	0.32	0.39	0.93	0.46	2.35	0.50	0.78	0.55
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.94	0.65	0.86	0.90	1.11	1.19
비타민C(mg)	26.70	33.40	34.78	19.09	61.87	27.37	30.22	35.38
칼슘(mg)	238.52	276.32	240.83	279.26	174.29	244.29	239.46	266.85
철(mg)	3.70	4.70	6.20	4.19	5.35	12.20	6.02	3.22

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	11월23일(월)	11월24일(화)	11월25일(수)	11월26일(목)	11월27일(금)
	・나시고랭볶음밥 (1.5.6.9.12.13.15.18) ・미니양지쌀국수(국) (5.6.13.15.16.18) ・미니양지쌀국수(면) ・칠리새우 (1.5.6.9.13) ・칠리새우소스 (5.6.12.13) ・나쵸양상추샐러드 (1.2.5.6) ・나쵸소스 (2) ・모닝글로리볶음 (2.5.6.9.12.13.16.17.18) ・포기김치 (9) ・흰죽 ・과일푸딩	・차조밥 ・닭곰탕 (15) ・제육김치볶음 (5.6.9.10.13) ・들기름막국수 (3.5.6.13) ・양배추쌈 ・쌈장 (5.6) ・알타리김치 (9) ・흰죽 ・키위 ・미니붕어빵 (1.2.5.6)	・함박오므라이스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) ・함박오므라이스(소스) (1.2.5.6.12.13.16.18) ・유부국 (1.2.5.6.9) ・고구마치즈스틱 (1.2.5.6) ・케찹 (12) ・진미채볶음 (5.6.13.17) ・루꼴라샐러드 ・포도드레싱 (1.2.5.6) ・포기김치 (9) ・흰죽 ・오렌지	・귀리밥 ・미역국 (5.6) ・닭볶음탕 (5.6.13.15) ・피자볼 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) ・검은깨두부샐러드 (1.2.5.6) ・흑임자드레싱 (1.5) ・포기김치 (9) ・흰죽 ・바나나 ・블루베리요거트 (2.13)	・간장계란밥*김가루 (1.5.6) ・돈육김치찌개 (5.6.8.9.10.18) ・미니불고기버거 (1.2.5.6.10.12.13.15.18) ・브로콜리새우볶음 (5.6.9.13.18) ・양상추샐러드 ・딸기드레싱 (1.2.5.6) ・깍두기 (9) ・흰죽 ・허쉬초코칩쿠키 (1.2.5.6) ・파인애플주스

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)/		/함박스테이크-국내산,호주산		
돼지고기/가공품		국내산/	/함박스테이크-수입산,국내산		
닭고기/가공품	국내산/	국내산/		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					
가리비/가공품					
우렁쉥이/가공품					
전복/가공품					
방어/가공품					
부세/가공품					
콩/가공품	/완두콩-미국산			/검은깨두부-국내산	
비고					

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	734.96	734.96	0.79	740.37	805.27	747.55	745.20	665.54
탄수화물(g)	0.00	0.00	59.38	107.66	104.82	118.29	116.96	102.91
단백질(g)	19.33	19.33	14.84	25.31	40.62	25.99	26.03	19.67
지방(g)	0.00	0.00	25.78	23.41	24.37	19.08	19.97	19.43
비타민A(R.E)	166.10	235.92	169.54	225.96	110.78	190.07	207.49	113.41
티아민(mg)	0.32	0.39	0.46	0.26	0.79	0.36	0.48	0.43
리보플라빈(mg)	0.38	0.45	0.91	0.63	0.87	0.73	1.61	0.72
비타민C(mg)	26.70	33.40	30.02	22.64	59.21	31.17	11.38	25.71
칼슘(mg)	238.52	276.32	240.01	304.97	190.74	217.02	312.19	175.15
철(mg)	3.70	4.70	3.87	3.16	6.05	3.93	3.09	3.13

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.**