

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

한국한방고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				08월 21일(월)	08월 22일(화)	08월 23일(수)	08월 24일(목)	08월 25일(금)	08월 26일(토)	08월 27일(일)
				<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 누룽지 돈육사태떡볶 (5.6.9.10.13.18) 해물동그랑땡 (1.5.6) 볶음김치(9) 도시락김	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 북어채달걀국 (1.13) 숙주맛살무침 (1.5.6.13) 떡갈비땅콩조림 (4.5.6.10.12.13) 온두부/김치볶음 (5.6.9.10) 워터젤리(말기)(11)	<ul style="list-style-type: none"> 참치야채죽 (5.13) 모닝빵/말기잼 (1.2.6.13) 시금치나물 치킨큐브야채볶음 (1.2.5.6.12.13.15.16) 깍두기(9) 아몬드시리얼/우유(2.5.6)	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 소고기미역국 (5.6.13.16.18) 매콤한알감자조림(5.6.13) 부들어묵볶음 (5.6) 배추김치(9) 바나나	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 누룽지 양배추쌈/쌈장 (5.6) 제육볶음 (5.6.10) 볶음김치(9) 바이오 토핑요거트(초코링&프로틴볼)(2)		
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산		
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
1) 쌀/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
2) 배추/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
4) 콩/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
낙지/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
갈치/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
오징어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	778.56	778.56	~10.3	633.9	685.1	948.6	513.9	712.3		
탄수화물(g)			58.0	91.1	81.7	131.2	100.3	98.2		
단백질(g)	19.93	19.93	16.3	24.9	31.6	30.6	15.7	38.5		
지방(g)			25.7	17.2	25.1	33.2	6.7	16.5		
비타민A(mg)	177.07	249.28	117.8	30.3	43.9	422.9	62.0	29.9		
티아민(mg)	0.33	0.41	0.7	0.4	0.7	1.3	0.2	1.0		
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.5	0.3	0.5	1.2	0.4	0.3		
비타민C(mg)	26.46	33.40	19.5	2.6	6.0	42.2	24.0	22.7		
칼슘(mg)	236.07	278.78	207.8	42.0	203.0	451.2	94.9	248.0		
철분(mg)	3.63	4.60	2.5	1.2	3.8	3.7	1.9	1.9		

* 에너지는 권장섭취량의 $\pm 10\%$, 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.

* 식재료 원산지

1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찰쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)

2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추

3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루

4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품

5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외

※ 2023.7.1.부터 25~29번 추가(「원산지표시법 시행령」 제3조)

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

한국한방고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				08월 21일(월)	08월 22일(화)	08월 23일(수)	08월 24일(목)	08월 25일(금)	08월 26일(토)	08월 27일(일)
				<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 육개장칼국수 (1.5.6.13.16) · 생선까스&타르타르소스 (1.2.5.6.13.18) · 알감자버터구이(2.5.13) · 배추김치 (9.13) · 파인애플 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 다슬기수제비국(5.6.9.18) · 마늘보쌈 (1.2.5.6.10.13) · 무말랭이무침 · 배추김치 (9.13) · 아이스망고스틱 	<ul style="list-style-type: none"> · 콩나물밥*양념장(5.6.16) · 돈육두부김치찌개 (5.6.9.10.13) · 순살닭갈비조림(5.6.13.15) · 오징어튀김 (1.5.6.17) · 배추김치 (9.13) · 육쪽마늘빵 (2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 후리가게김가루작은밥 (1.2.5.6.9.10.13.16.18) · 브로콜리크림스프 (2.5.6.13.16) · 토마토스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.18) · 수제미니치즈햄버거 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 배추김치 (9.13) · 사과워터젤리 (11) 	<ul style="list-style-type: none"> · 작은밥 · 시원한초계국수 (5.6.9.13.15.16) · 고갈비 (5.6.7.13) · 미역줄기맛살볶음(1.5.6.13) · 배추김치 (9.13) · 우리쌀레인보우떡케이크 (13) 		
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산		
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
1) 쌀/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
2) 배추/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
4) 콩/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
낙지/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
갈치/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
오징어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
아귀/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
주꾸미/가공품				수입산	수입산	수입산	수입산	수입산		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	778.56	778.56	42.8	1,370.0	786.5	1,219.8	1,166.8	1,015.3		
탄수화물(g)			60.4	187.9	127.0	139.4	196.7	173.2		
단백질(g)	19.93	19.93	15.8	52.2	40.4	58.1	27.5	36.9		
지방(g)			23.8	42.8	11.7	45.8	28.2	15.6		
비타민A(mg)	177.07	249.28	123.6	113.8	126.8	126.9	163.5	86.9		
티아민(mg)	0.33	0.41	0.6	0.4	0.9	0.8	0.5	0.4		

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
리보플라빈 (mg)	0.40	0.48	0.7	0.5	0.4	1.0	0.4	0.9		
비타민C(mg)	26.46	33.40	22.4	50.6	21.1	17.5	18.7	4.2		
칼슘(mg)	236.07	278.78	248.0	443.0	164.9	198.8	267.9	165.1		
철분(mg)	3.63	4.60	4.7	6.3	3.0	7.4	3.6	3.2		

* 에너지는 권장섭취량의 $\pm 10\%$, 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.

* 식재료 원산지

- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찌쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
- 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
- 5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외

※ 2023.7.1.부터 25~29번 추가(「원산지표시법 시행령」 제3조)

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

한국한방고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				08월 21일(월)	08월 22일(화)	08월 23일(수)	08월 24일(목)	08월 25일(금)	08월 26일(토)	08월 27일(일)
				· 현미밥 · 스마일감자튀김/갈릭디핑소스 (1.2.5.6.10.12.13.16) · 돼지등뼈알칼이국(5.6.10) · 건파래볶음(13) · 케이준치킨샐러드/양조절0(1.2.5.6.12.13.15.18) · 배추김치(9.13)	· 친환경쌀밥 · 꽃게된장찌개(5.6.8.13.17.18) · 오이무침(여고)(5.6.13) · 오곡고구마스트링롤까스(1.2.5.6.10.12.13) · 배추김치(9.13) · 샤인머스캅주스(13)	· 친환경쌀밥 · 북어포달갈국/달걀인당19g(1.5.6.13) · 돼지갈비떡매운조림(5.6.10.13) · 골뱅이채소무침/양조절0(5.6.13.18) · 참치김치전(1.5.6.9.13) · 깍두기/38.8g(9.13)	· 친환경쌀밥 · 떡국라면(1.16) · 치킨너겟볶참(1.2.5.6.12.13.15) · 꼬들오이지무침 · 배추김치(9.13) · 주시콜(복숭아맛)(13)			
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산			
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
1) 쌀/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산			
2) 배추/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산			
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산			
4) 콩/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산			
낙지/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산			
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산			
갈치/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산			
오징어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산			
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산			
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산			
아귀/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산			
주꾸미/가공품				수입산	수입산	수입산	수입산			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	778.56	778.56	24.9	1,034.5	884.4	850.5	1,118.7			
탄수화물(g)			55.1	111.8	128.3	115.5	174.9			
단백질(g)	19.93	19.93	14.8	31.9	41.1	40.1	29.6			
지방(g)			30.1	50.1	24.3	22.6	31.8			
비타민A(mg)	177.07	249.28	114.2	175.6	86.5	112.9	81.6			
티아민(mg)	0.33	0.41	0.9	0.7	1.5	1.0	0.3			
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.6	0.5	0.5	0.6	0.9			

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
비타민C(mg)	26.46	33.40	25.8	21.5	44.4	10.4	27.1			
칼슘(mg)	236.07	278.78	190.7	194.9	239.9	143.3	184.8			
철분(mg)	3.63	4.60	2.8	3.3	3.0	2.8	2.0			

* 에너지는 권장섭취량의 $\pm 10\%$, 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.

* 식재료 원산지

- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찰쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
- 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
- 5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외

※ 2023.7.1.부터 25~29번 추가(「원산지표시법 시행령」 제3조)

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.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