

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

한국한방고등학교

(조식)

				08월 28일(월)	08월 29일(화)	08월 30일(수)	08월 31일(목)	09월 01일(금)	09월 02일(토)	09월 03일(일)
주간 학교급식 영양량				· 친환경쌀밥 · 김치콩나물국 (5.9.13) · 돈육메추리알 장조림 (1.5.6.10.13.18) · 치커리사과우 침(5.6.18) · 딸기라떼(우 유)(2) · 전남천토스트 (1.2.5.6.13)	· 친환경쌀밥 · 웅심이단호박 죽(13.17) · 간장찜닭 (5.6.13.15.18) · 김자반볶음 (5.6.13.18) · 햄계란말이 /계첩 (1.2.5.6.10.12 .15.16) · 배추김치(9)	· 계란야채죽 (1) · 모닝빵크래미 샌드위치 (1.2.5.6.8.13) · 용가리치킨너 겍/머스터드 (1.2.5.6.15) · 볶음김치(9) · 방울토마토 (12) · 칵스초코시리 얼/우유(2.5.6)	· 친환경쌀밥 · 초코칩머핀 (1.2.5.6) · 어묵김치찌개 (1.5.6.9.13.16 .18) · 주꾸미돈육볼 고기 (5.6.10.13) · 깍두기(9) · 오렌지주스 (13)	· 친환경쌀밥 · 대파크림치즈 파이(1.2.5.6) · 소고기떡국 (1.16) · 비엔나케첩볶 음 (2.5.6.10.12.1 3) · 애호박새송이 볶음(5) · 배추김치 (9.13)		
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		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	778.56	778.56	-1.9	656.5	835.5	675.8	713.8	938.8		
탄수화물(g)			53.5	96.7	79.9	85.4	106.8	137.1		
단백질(g)	19.93	19.93	15.7	25.9	43.2	18.6	32.7	27.8		
지방(g)			30.8	17.5	37.5	28.5	16.3	29.7		
비타민A(mg)	177.07	249.28	215.4	143.2	394.2	344.4	92.0	103.4		
티아민(mg)	0.33	0.41	0.5	0.4	0.4	0.5	0.8	0.4		
리보플라빈 (mg)	0.40	0.48	0.6	0.7	0.9	0.8	0.5	0.4		
비타민C(mg)	26.46	33.40	28.2	5.1	12.8	33.6	55.7	34.0		
칼슘(mg)	236.07	278.78	212.1	127.5	131.7	387.0	275.4	138.9		
철분(mg)	3.63	4.60	4.1	2.6	8.4	2.4	4.4	2.5		

\* 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 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.계, 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 28일(월)	08월 29일(화)	08월 30일(수)	08월 31일(목)	09월 01일(금)	09월 02일(토)	09월 03일(일)
				· 친환경쌀밥 · 잔치국수/면 50g인/양조절 0(1.5.6.9.13) · 참나물겉절이 /5.8g(13) · 매운낙지볶음 (5.6.13.18) · 회오리감자 (5) · 배추김치 (9.13)	· 친환경쌀밥 · 팽이버섯유부 된장국(5.6.13) · 닭봉데리야끼 조림 (5.6.13.15) · 숙주나물무침 · 과일샐러드 (1.2.5.6.12.13) · 배추김치 (9.13)	· 비빔밥*약고 추장*달걀후라 이(5.6.13.16) · 북어달걀두부 국(5.6) · 김부각(5.13) · 왕새우튀김 /타르타르소스 (1.5.6.9.13) · 배추김치 (9.13) · 딸기우유(13)	· 친환경쌀밥 · 수제갈릭크로 와상(20g/여고 ) (1.2.5.6) · 애호박버섯된 장국(여고 ) (5.6) · 삼치데리야끼 구이/배식시 45g(5.6.13) · 스마일타워함 박스레이크 (1.2.5.6.10.12 .13.15.16) · 총각김치(완 제)(9.13)			
식재료	원산지	원산지	원산지	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	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산			
돼지고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
닭고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산			
1) 쌀/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			
2) 배추/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			
3) 고춧가루/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			
4) 콩/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			
낙지/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			
고등어/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			
갈치/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			
오징어/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			
꽃게/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			
참조기/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			
아귀/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			
주꾸미/가공품	수입산	수입산	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	9.5	902.3	741.4	802.0	963.9			
탄수화물(g)			61.1	150.4	95.0	118.3	150.9			
단백질(g)	19.93	19.93	13.9	30.5	32.5	18.3	35.4			
지방(g)			25.0	16.8	24.5	29.6	22.6			
비타민A(mg)	177.07	249.28	108.9	104.7	90.7	159.4	80.8			
티아민(mg)	0.33	0.41	0.4	0.4	0.4	0.3	0.4			
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.4	0.3	0.6	0.3	0.5			

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
비타민C(mg)	26.46	33.40	16.6	16.0	21.4	12.6	16.3			
칼슘(mg)	236.07	278.78	171.5	123.2	128.1	176.9	257.7			
철분(mg)	3.63	4.60	3.0	3.3	2.4	2.7	3.7			

\* 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.계, 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 28일(월)	08월 29일(화)	08월 30일(수)	08월 31일(목)	09월 01일(금)	09월 02일(토)	09월 03일(일)
				· 추억의도시락 (1.2.5.6.9.10. 13.15.16) · 견새우들깨우 채국(5.6.9.13) · 숯불떡갈비바 베큐조림 (5.6.10.12.13. 15.18) · 웨지감자튀김 /케첩(2.5.13) · 깍두기(9.13) · 비타500젤리	· 마파두부덮밥 (5.6.10.12.13. 18) · 참치김치찌개 (5.6.9.13) · 통들깨속갓걸 절이(13) · 참쌀깨바로우 탕수육 (1.5.6.10.13) · 총각김치(9) · 거봉	· 친환경쌀밥 · 해물짬뽕*라 면사리(여고 (1.2.5.6.8.9. 10.13.15.16.17 .18) · 단무지무침 · 비엔나케첩류 음 (2.5.6.10.12.1 3) · 불닭맛김(13) · 배추김치 (9.13)	· 오므라이스 *소스(여고 (1.2.5.6.10.1 2.13.15.16) · 팽이우동장국 (1.2.5.6.7.9.1 3.18) · 미니살구쟁파 이(1.2.5.6) · 메추리알꽃맛 살샐러드 (1.2.5.6.8.13. 18) · 배추김치 (9.13) · 뽀로로유산균 요구르트(2)			
식재료	원산지	원산지	원산지	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	31.3	1,216.9	1,012.7	846.9	1,012.4			
탄수화물(g)			52.6	156.1	124.8	106.9	142.1			
단백질(g)	19.93	19.93	15.3	41.3	38.9	44.9	29.4			
지방(g)			32.1	45.1	39.4	24.0	35.1			
비타민A(mg)	177.07	249.28	154.7	129.9	85.8	156.0	247.1			
티아민(mg)	0.33	0.41	1.0	1.3	0.8	0.6	1.3			
리보플라빈 (mg)	0.40	0.48	0.7	0.8	0.7	0.7	0.7			

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
비타민C(mg)	26.46	33.40	26.1	23.8	11.1	45.1	24.5			
칼슘(mg)	236.07	278.78	274.1	358.6	168.8	240.0	329.0			
철분(mg)	3.63	4.60	6.3	5.8	10.8	4.9	3.5			

\* 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.계, 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