

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

한국한방고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				08월 07일(월)	08월 08일(화)	08월 09일(수)	08월 10일(목)	08월 11일(금)	08월 12일(토)	08월 13일(일)
				· 친환경쌀밥 · 바삭한연유갈 릭토스트 (1.2.5.6.16) · 맑은콩나물국 (5.6) · 메추리알장조 림(1.5.6) · 치킨텐더/머 스터드 (1.5.6.13.15.1 8) · 배추김치(9)	· 친환경쌀밥 · 에그맥머핀 (1.2.5.6.10.13 .15.16) · 어묵김치찌개 (1.5.6.9.13.16 .18) · 닭살감자조림 (5.6.13.15.18) · 다시마쌈 (5.6.18) · 깍두기(9)	· 작은밥 · 소고기버섯죽 (5.6.13) · 매콤진미채조 림/양조절 0(5.6.13.17) · 알감자버터구 이(1.2.5.6.13) · 배추김치(9) · 후르츠링시리 얼/우유(2.5.6)	· 친환경쌀밥 · 건새우미역국 (5.6.9) · 온두부/김치 볶음(5.6.9.10) · 팝콘치킨강정 (1.2.4.5.6.12. 13.15.16.18) · 방울토마토 (12) · 띠먹는아이러 브요거트(파인 애플)(2)	· 친환경쌀밥 · 누룽지 · 길거리토스트 (1.2.5.6.12.13) · 야채동그랑땡 (1.2.5.6.10.15 .16) · 볶음김치(9) · 바나나맛우유 (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	0.8	626.0	1,087.7	862.9	553.1	794.1		
탄수화물(g)			55.0	78.5	135.2	140.9	73.0	103.5		
단백질(g)	19.93	19.93	15.9	23.3	57.6	24.7	22.1	25.7		
지방(g)			29.1	23.5	31.9	20.8	19.1	29.3		
비타민A(mg)	177.07	249.28	214.6	154.7	146.1	474.2	99.6	198.3		
티아민(mg)	0.33	0.41	0.5	0.3	0.5	1.0	0.2	0.4		
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.6	0.4	0.6	1.1	0.4	0.5		
비타민C(mg)	26.46	33.40	19.2	6.9	8.2	65.7	9.8	5.7		
칼슘(mg)	236.07	278.78	224.5	171.8	350.8	120.9	213.9	265.1		
철분(mg)	3.63	4.60	3.2	3.1	3.7	4.1	1.9	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 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 07일(월)	08월 08일(화)	08월 09일(수)	08월 10일(목)	08월 11일(금)	08월 12일(토)	08월 13일(일)
				· 현미밥 · 불낙버섯찌개 *당면 (5.6.13.16) · 사과치커리유 자무침 (1.2.5.6) · 해물동그랑땡 전 (1.2.5.6.8.9.10.15.16.17.18) · 깍두기(9) · 딸기생크림품 은우리밀플레이크(1.2.5.6)	· 친환경혼합잡 곡밥(5) · 돼지고기밥&소 면(5.6.10.16) · 느타리버섯볶 음(5) · 가지미카레워 김(2.5.6.13) · 열무김치 (9.13) · 아이스크림 (1.2.5)	· 나시고랭(작 은밥 (1.5.9.15) · 베트남쌀국수 (1.5.6.12.13.16) · 모듬야채피클 · 베트남짜조 &칠리소스 (1.5.6.10.12.13.16.18) · 배추김치 (9.13) · 요구르트(2)	· 친환경쌀밥 · 부대찌개(라 면사리)/양조절 0(1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 속주맛살무침 (1.5.6.13) · 닭다리치킨 (5.6.13.15) · 불닭맛김(13) · 깍두기 /38.8g(9.13)	· 친환경쌀밥 · 부추물만두국 (1.5.6.10.13.18) · 오이탕탕이 (5.6.13) · 단호박닭볶음 (5.6.13.15) · 고무마맛탕 (여고)(5.13) · 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		
아귀/가공품				국내산				국내산		
주꾸미/가공품				수입산				수입산		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	778.56	778.56	23.0	781.8	1,335.8	814.0	1,041.2	815.9		
탄수화물(g)			53.6	103.4	178.7	121.8	114.0	114.2		
단백질(g)	19.93	19.93	16.2	31.2	48.2	31.3	43.9	37.0		
지방(g)			30.2	26.7	46.4	20.5	42.7	22.0		
비타민A(mg)	177.07	249.28	179.7	122.2	352.5	117.6	123.2	182.8		
티아민(mg)	0.33	0.41	0.5	0.2	1.0	0.3	0.5	0.7		
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.6	0.4	1.0	0.4	0.8	0.5		
비타민C(mg)	26.46	33.40	16.5	7.5	12.3	23.9	23.4	15.6		

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
칼슘(mg)	236.07	278.78	235.2	297.4	450.5	122.9	196.2	109.1		
철분(mg)	3.63	4.60	3.7	4.9	2.9	3.2	2.7	4.7		

* 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 07일(월)	08월 08일(화)	08월 09일(수)	08월 10일(목)	08월 11일(금)	08월 12일(토)	08월 13일(일)			
	· 친환경쌀밥 · 해물순두부찌개(여고) (5.6.8.9.13.17.18) · 톨육간장불고기(5.6.10.13) · 가지나물볶음/8.3g인 (5.6.13.18) · 배추겉절이(13) · 쥬시콜자두(2)	· 친환경흑미밥 · 감자들깨국(5.6) · 맛동산탕수육(1.4.5.6.10.12.13) · 건파래무침(5.6.13.18) · 배추김치(9.13) · 오징어먹물볼고기피자(13)	· 친환경쌀밥 · 사골조랭이떡국(1.13.16) · 닭봉데리야끼조림(5.6.13.15.18) · 방토보코치니치즈샐러드(1.2.5.6.13) · 깍두기(9.13) · 송송치즈핫도그(1.2.5.6.10.12.13)	· 콩보리밥&강된장(5.6.10.13) · 부추달걀국/달걀인당17g(1.5.6.13) · 미트볼칠리소스조림(1.2.5.6.10.12.13) · 베이컨감자전(5.6.10) · 열무김치/30g인(9.13) · 과일(바나나)						
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						
주꾸미/가공품	수입산	수입산		수입산						
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	778.56	778.56	8.7	930.6	813.5	776.6	863.3			
탄수화물(g)			61.7	136.3	132.6	100.6	145.6			
단백질(g)	19.93	19.93	17.8	55.8	32.0	31.9	28.7			
지방(g)			20.5	14.8	15.8	25.7	19.6			
비타민A(mg)	177.07	249.28	83.8	84.2	34.7	86.2	130.3			
티아민(mg)	0.33	0.41	0.8	1.3	0.8	0.3	0.6			
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.5	0.7	0.4	0.3	0.7			
비타민C(mg)	26.46	33.40	28.0	44.0	12.5	9.3	46.1			

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
칼슘(mg)	236.07	278.78	183.0	250.9	116.9	194.9	169.4			
철분(mg)	3.63	4.60	3.6	5.6	2.3	2.0	4.6			

* 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