

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

한국한방고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				08월 14일(월)	08월 15일(화)	08월 16일(수)	08월 17일(목)	08월 18일(금)	08월 19일(토)	08월 20일(일)
						· 낙지김치죽 (9) · 상추오이무침 (5.6.13.18) · 베이컨감자볶음 (5.10) · 깍두기(9) · 토마토(12) · 후르트링시리얼/우유(2.5.6)	· 친환경쌀밥 · 누룽지 · 뉴욕핫도그 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 두부조림(5) · 명엽채볶음 (6) · 볶음김치(9)	· 친환경쌀밥 · 참치김치찌개 (5.9.16.18) · 미역줄기볶음 (5) · 훈제삼겹바베큐(10) · 배추김치(9) · 뽀로로유산균요구르트(2)		
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품						국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산		
돼지고기/가공품						국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
닭고기/가공품						국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
오리고기/가공품						국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
1) 쌀/가공품						국내산	국내산	국내산		
2) 배추/가공품						국내산	국내산	국내산		
3) 고춧가루/가공품						국내산	국내산	국내산		
4) 콩/가공품						국내산	국내산	국내산		
낙지/가공품						국내산	국내산	국내산		
고등어/가공품						국내산	국내산	국내산		
갈치/가공품						국내산	국내산	국내산		
오징어/가공품						국내산	국내산	국내산		
꽃게/가공품						국내산	국내산	국내산		
참조기/가공품						국내산	국내산	국내산		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	778.56	778.56	3.6			791.2	874.3	753.6		
탄수화물(g)			53.3			143.5	115.5	60.0		
단백질(g)	19.93	19.93	11.9			20.2	23.0	28.3		
지방(g)			34.8			14.7	34.4	43.3		
비타민A(mg)	177.07	249.28	631.5			1,774.6	28.1	91.8		
티아민(mg)	0.33	0.41	0.9			2.0	0.2	0.6		
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	1.6			3.6	0.5	0.9		
비타민C(mg)	26.46	33.40	82.0			212.1	26.5	7.3		
칼슘(mg)	236.07	278.78	276.7			323.1	232.9	274.1		
철분(mg)	3.63	4.60	6.3			13.3	3.0	2.5		

\* 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.

\* 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.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 14일(월)	08월 15일(화)	08월 16일(수)	08월 17일(목)	08월 18일(금)	08월 19일(토)	08월 20일(일)
						<ul style="list-style-type: none"> <li>• * 날치알김치 볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.18)</li> <li>• * 우동 (1.5.6.8.9.13.16.18)</li> <li>• 갈떡궁합꼬치</li> <li>• 깍두기(9)</li> <li>• 냉동과일샐러드/망고드레싱 (1.2.5.6)</li> <li>• 연어초밥도넛 (1.2.5.6)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 현미밥</li> <li>• 모듬어묵국 (1.5.6.13)</li> <li>• 갈비교자만두 (1.5.6.10.16.18)</li> <li>• 풀면 (1.5.6.13)</li> <li>• 배추김치 (9.13)</li> <li>• 빅썬(2.13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경쌀밥</li> <li>• 닭담무국(15)</li> <li>• 오이무침 (5.6.13)</li> <li>• 매운곱창순대 볶음&amp;겉잎 (2.5.6.10.13.16)</li> <li>• 배추김치 (9.13)</li> <li>• 떠먹는요거트 (2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 제육덮밥 (5.6.10.13)</li> <li>• 근대된장국 (5.6.9.13)</li> <li>• 치킨까스/머스타드/케이준 소스 (1.5.6.13.15.18)</li> <li>• 핫도그/케첩 (1.2.5.6.10.12.13.15.18)</li> <li>• 배추김치 (9.13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경쌀밥</li> <li>• 김치콩나물국 (5.9.13)</li> <li>• 오리훈제 (5.6.13.18)</li> <li>• 부추양파겉절이(9.13)</li> <li>• 치즈스틱/케첩(1.2.5.6)</li> <li>• 깍두기(9.13)</li> </ul>
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						베트남	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
주꾸미/가공품						베트남	수입산	수입산	수입산	수입산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	778.56	778.56	7.9			766.9	1,018.2	734.0	967.5	1,013.1
탄수화물(g)			68.3			127.7	174.0	123.5	107.2	106.6
단백질(g)	19.93	19.93	13.8			27.1	34.7	24.2	55.0	48.6
지방(g)			17.8			15.5	18.6	15.3	33.6	43.0
비타민A(mg)	177.07	249.28	200.9			99.5	323.0	180.2	139.0	68.9
티아민(mg)	0.33	0.41	0.5			0.6	0.5	0.4	1.2	0.5
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.5			0.3	0.6	0.5	0.9	0.8
비타민C(mg)	26.46	33.40	18.1			23.1	14.7	16.5	17.6	276.1

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
칼슘(mg)	236.07	278.78	200.0			201.8	201.2	196.9	301.0	384.1
철분(mg)	3.63	4.60	3.5			2.9	4.5	3.1	3.4	5.3

\* 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

(석식)

주간 학교급식 영양량				08월 14일(월)	08월 15일(화)	08월 16일(수)	08월 17일(목)	08월 18일(금)	08월 19일(토)	08월 20일(일)
						<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경 보리밥</li> <li>소고기미역국(5.6.16)</li> <li>목은지닭볶음탕(5.6.9.13)</li> <li>치즈달걀말이(1.2.5.9)</li> <li>고추잡채고로케(1.2.5.6.10.12.13.16)</li> <li>배추김치(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>작은밥</li> <li>자장면(2.5.6.10.13)</li> <li>짬뽕군만두(1.5.6.10.15.18)</li> <li>단무지(13)</li> <li>배추김치(9.13)</li> <li>수제피자토스트(1.2.5.6.10.12.13.15.18)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥</li> <li>민물새우호박된장국(5.6.9)</li> <li>츄러스(1.2.5.6.13)</li> <li>오리훈제/머스타드(1.5.12.13)</li> <li>배추김치(9.13)</li> <li>갯잎김치(13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥</li> <li>잔치국수(1.5.6)</li> <li>김가루실파우침(5.6.13.18)</li> <li>싸먹는햄구이(6.10.13)</li> <li>배추김치(9.13)</li> <li>아이스 쿠키</li> <li>앤크림(1.2.5)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>김치묵살필라프(여고)(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16)</li> <li>투윌바파스타(1.2.5.6.10.12.13.16.18)</li> <li>마늘빵(2.5.6.13)</li> <li>모듬야채피클</li> <li>깍두기(9.13)</li> <li>친환경방울토마토(12)</li> </ul>
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						베트남	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
주꾸미/가공품						베트남	수입산	수입산	수입산	수입산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	778.56	778.56	17.6			839.8	1,052.4	854.8	711.3	883.0
탄수화물(g)			51.1			86.0	170.4	91.1	111.7	116.1
단백질(g)	19.93	19.93	17.6			46.6	37.4	35.9	25.3	28.3
지방(g)			31.2			32.0	25.2	37.2	17.9	32.4
비타민A(mg)	177.07	249.28	153.8			225.9	118.9	116.7	142.5	220.7
티아민(mg)	0.33	0.41	0.5			0.5	0.6	0.5	0.4	0.8
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.7			0.7	0.6	0.7	0.4	0.7
비타민C(mg)	26.46	33.40	108.3			8.4	31.2	285.3	33.2	31.6
칼슘(mg)	236.07	278.78	226.6			204.0	226.9	248.9	232.1	123.9

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
철분(mg)	3.63	4.60	4.4			4.5	3.7	5.0	2.5	2.7

- \* 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.
\* 식재료 원산지

1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찌쌀을 포함)
2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 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