

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

성일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				10월 28일(월)	10월 29일(화)	10월 30일(수)	10월 31일(목)	11월 01일(금)
				· 친환경잡곡밥*(5) · 김치어묵탕 *(1.5.6.9) · 백김치볶음*(5.9) · 스펀지방볶음 *(1.2.5.6.10.13.15.16) · 연두부/양념장 *(5.6)	· 햅야채볶음밥 *(1.2.5.6.10.13.15.16) · 카레달걀장조림 *(1.2.5.6.12.13.16.18) · 볶음김치*(9) · 굴요거트*(2) · 콤비네이션피자 *(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18)	· 딸기샌드 *(1.2.5.6) · 닭다리백숙죽 *(15) · 동치미*(9) · 고기찜만두/간장 *(1.5.6.10.16.18) · 볶음김치*(9)		
식재료				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/국내산	국내산/국내산		
낙지/가공품				베트남	베트남	베트남		
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산		
오징어/가공품				국내산	국내산	국내산		
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산		
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산		
다랑어/가공품				/참치캔(원양산)	/참치캔(원양산)	/참치캔(원양산)		
주꾸미/가공품				베트남	베트남	베트남		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	872.38	872.38	1.7	821.0	946.3	893.3		
탄수화물(g)			60.0	112.2	148.3	130.7		
단백질(g)	21.31	21.31	15.1	26.5	34.9	37.1		
지방(g)			24.9	27.4	22.5	22.2		
비타민A(μg RAE)	200.12	276.70	70.3	62.4	79.2	69.4		
티아민(mg)	0.36	0.43	0.7	0.6	0.8	0.8		
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.6	0.4	1.0	0.4		
비타민C(mg)	26.36	33.40	24.5	22.9	40.3	10.3		
칼슘(mg)	240.84	290.84	215.0	145.4	330.7	168.8		
철분(mg)	3.58	4.54	3.9	2.4	3.2	6.0		

* 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

성일고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				10월 28일(월)	10월 29일(화)	10월 30일(수)	10월 31일(목)	11월 01일(금)
				· 친환경잡곡밥*(5) · 웅심이수제비 *(5.6.17) · 돼지고추장불고기 *(5.6.10.13) · 닭꼬치*(5.6.15) · 배추김치*(9) · 시리얼요거트 *(2.5.6)	· 친환경잡곡밥*(5) · 참치두부김치찌개 *(5.9) · 감바스알아히요 /바게트 *(2.5.6.9.12.13) · 치즈닭갈비 *(2.15) · 백김치*(9) · 복숭아주스 *(11.13)	· 후리가케한우밥 *(1.2.5.6.9.13.16. 18) · 온메밀소바 *(3.5.6.13) · 불매콤족발 *(1.5.6.10.13) · 꼬들단무지오복지 * · 배추김치*(9) · 바나나*	· 친환경잡곡밥*(5) · 돼지등뼈감자탕 *(10) · 간장어묵볶음 *(1.5.6) · 분홍소시지튀김 *(1.2.5.6.10.12.15 .16) · 배추김치*(9) · 달달꾸러미 *(2.5.6) · 플레인요료*(2)	· 친환경잡곡밥*(5) · 딸기도지마를 *(1.2.5.6) · 한우사골곰탕/당 면*(13.16) · 오리훈제/무쌈 *(1.2.5.6) · 친환경시금치나물 * · 깍두기*(9)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산
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/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
낙지/가공품				베트남	베트남	베트남	베트남	베트남
고등어/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
다랑어/가공품				/참치캔(원양산)	/참치캔(원양산)	/참치캔(원양산)	/참치캔(원양산)	/참치캔(원양산)
주꾸미/가공품				베트남	베트남	베트남	베트남	베트남
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	872.38	872.38	5.8	936.7	941.8	919.9	922.8	894.4
탄수화물(g)			55.2	130.4	130.5	118.4	149.1	98.3
단백질(g)	21.31	21.31	19.3	56.5	51.2	50.1	31.2	30.7
지방(g)			25.5	19.9	21.8	26.0	20.3	40.7
비타민A(μg RAE)	200.12	276.70	97.2	117.4	72.4	74.0	100.3	122.1
티아민(mg)	0.36	0.43	0.7	1.7	0.4	0.3	0.6	0.4
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.6	1.3	0.4	0.5	0.4	0.4
비타민C(mg)	26.36	33.40	29.5	31.4	41.3	19.5	26.7	28.6
칼슘(mg)	240.84	290.84	171.1	163.7	179.6	279.7	165.5	67.1
철분(mg)	3.58	4.54	4.4	9.5	3.2	4.9	3.0	1.4

* 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

성일고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				10월 28일(월)	10월 29일(화)	10월 30일(수)	10월 31일(목)	11월 01일(금)
				· 친환경잡곡밥*(5) · 닭개장*(15) · 돼지갈비오븐구이 *(5.6.10.13.18) · 베이컨감자채볶음 *(10) · 배추김치*(9)	· 친환경잡곡밥*(5) · 식빵토스트 *(1.2.5.6.10.15.16) · 소고기무국*(16) · 순대감자볶음 *(2.5.6.9.10.13.16) · 깍두기*(9)			
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산			
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산			
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산			
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산			
1) 쌀/가공품				국내산	국내산			
2) 배추/가공품				국내산	국내산			
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산			
4) 콩/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산			
낙지/가공품				베트남	베트남			
고등어/가공품				국내산	국내산			
오징어/가공품				국내산	국내산			
꽃게/가공품				국내산	국내산			
참조기/가공품				국내산	국내산			
다랑어/가공품				/참치캔(원양산)	/참치캔(원양산)			
주꾸미/가공품				베트남	베트남			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	872.38	872.38	6.7	910.6	950.6			
탄수화물(g)			53.7	98.8	145.8			
단백질(g)	21.31	21.31	19.7	50.4	39.6			
지방(g)			26.6	33.0	20.9			
비타민A(μg RAE)	200.12	276.70	110.7	78.4	143.0			
티아민(mg)	0.36	0.43	0.8	1.1	0.5			
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.7	0.7	0.7			
비타민C(mg)	26.36	33.40	23.1	26.6	19.5			
칼슘(mg)	240.84	290.84	148.4	101.8	194.9			
철분(mg)	3.58	4.54	5.0	3.3	6.7			

* 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 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