

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

성일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				09월 04일(월)	09월 05일(화)	09월 06일(수)	09월 07일(목)	09월 08일(금)
				• 누룽지 • 김치볶음(1)(5.9) • 사과 • 감자샐러드(1.5) • 달콤간장 장각스 테이크 (2.5.6.12.15) • 초코우유(2)	• 누룽지 • 김치볶음(1)(5.9) • 소시지야채볶음 (2.5.6.10.12.13.15 .16.18) • 말기우유(2) • 밤식빵(2.5.6.13)	• 누룽지 • 만두국 (1)(1.5.6.10.15.16 .18) • 김치볶음(1)(5.9) • 소시지핫바 (1.2.5.6.10.12.13. 15.16) • 오트밀셰이크 (2.6)	• 유부초밥(5.6) • 누룽지 • 피자토스트 (2)(1.2.5.6.10.12. 13.15.16) • 김치볶음(1)(5.9) • 치즈감자볼 (1.2.5.6)	• 햄오므라이스덮밥 (1.2.5.6.9.10.12.1 3.15.16.18) • 누룽지 • 김치볶음(1)(5.9) • 오징어튀김 (1.5.6.12.13.17) • 요플레(2)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	900.00	900.00	14.7	1,227.0	979.3	962.5	1,007.2	984.5
탄수화물(g)			56.8	157.3	165.0	129.4	99.0	171.2
단백질(g)	21.25	21.25	13.8	35.2	27.6	35.1	48.0	29.5
지방(g)			29.4	49.3	21.3	32.8	46.0	16.9
비타민A(mg)	195.67	272.10	111.2	81.7	61.5	153.2	67.2	192.4
티아민(mg)	0.35	0.42	0.5	0.3	0.2	0.7	0.5	0.7
리보플라빈(mg)	0.45	0.53	0.5	0.4	0.4	0.7	0.5	0.7
비타민C(mg)	25.54	32.50	23.6	9.7	14.4	48.7	27.3	17.8
칼슘(mg)	249.04	303.57	344.7	244.2	199.9	334.5	677.9	266.8
철분(mg)	3.54	4.48	3.8	4.0	1.5	5.8	4.8	2.8

\* 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.

\* 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.아  
황산류, 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				09월 04일(월)	09월 05일(화)	09월 06일(수)	09월 07일(목)	09월 08일(금)
				• 친환경기장밥 • 소고기무국 (1)(16) • 오이단무지무침 • 로제닭볶이 (5.6.12.13.15) • 배추김치(9) • 공통양념(1) • 초코칩쿠키 (1.2.5.6)	• 친환경렌틸콩밥 • 육개장(1.16) • 오징어김치전 (1.5.6.17) • 관쇼새우 (1.5.6.9.12.13.18) • 깍두기(9) • 오이고추	• 비빔밥1(1.5.6) • 미소된장국(5.6) • 카프레제샐러드 (2.5.6.12.13) • 생선까스/소스 (1.5.6) • 배추김치(9) • 장건강요구르트 (2)	• 친환경흑미밥 • 돼지뼈감자탕 (2)(9.10) • 꼬들단무지 • 풀면야채무침 (2)(5.6.13) • 수제왕돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.18) • 배추김치(9)	• 양송이크림스프 (2.5.6.13.16) • 미트스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) • 치즈함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 배추김치(9) • 갈릭버터프레첼 (1.2.5.6) • 아삭야채피클
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	900.00	900.00	9.1	940.3	864.5	887.6	1,138.5	1,076.5
탄수화물(g)			59.6	149.2	145.7	129.6	146.9	150.6
단백질(g)	21.25	21.25	15.1	47.1	24.7	27.8	40.4	42.7
지방(g)			25.3	15.7	18.3	27.6	40.3	33.9
비타민A(mg)	195.67	272.10	122.8	185.9	41.7	214.3	35.8	136.5
티아민(mg)	0.35	0.42	0.7	1.1	0.2	0.3	0.9	0.8
리보플라빈(mg)	0.45	0.53	1.0	0.5	0.2	0.5	0.4	3.1
비타민C(mg)	25.54	32.50	27.5	28.2	30.0	10.1	27.0	42.2
칼슘(mg)	249.04	303.57	174.4	145.7	125.7	183.2	137.7	279.5
철분(mg)	3.54	4.48	3.7	3.7	2.4	3.1	3.6	5.7

\* 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.

\* 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				09월 04일(월)	09월 05일(화)	09월 06일(수)	09월 07일(목)	09월 08일(금)
				• 친환경현미밥 • 새우버거 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) • 동태찌개 (2)(5.12) • 감자튀김(5.6.12) • 배추김치(9) • 애플자몽푸딩	• 친환경흑미밥 • 전통순대국 • 달걀말이(1)(1.5) • 수제왕돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.18) • 배추김치(9) • 공통양념(1)	• 참치김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.15.16) • 팽이버섯장국 (5.6) • 계란후라이 (1)(1.5) • 통살닭꼬치 (1.2.5.6.12.13.15) • 깍두기(9) • 파인애플	• 친환경흑미밥 • 닭가슴살미역국 (1)(15) • 온두부(5) • 오징어어묵바 (1.5.6.12.13.17) • 매콤돼지불고기 (5.6.10.12.13) • 깍두기(9)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	900.00	900.00	28.4	1,411.9	1,206.7	936.9	1,065.6	
탄수화물(g)			54.6	207.5	120.5	136.5	165.2	
단백질(g)	21.25	21.25	13.7	33.6	34.5	32.1	58.3	
지방(g)			31.6	46.6	63.5	35.9	16.2	
비타민A(mg)	195.67	272.10	200.0	210.9	163.6	377.1	48.3	
티아민(mg)	0.35	0.42	1.1	0.6	0.3	0.3	3.0	
리보플라빈(mg)	0.45	0.53	0.6	0.4	0.5	0.8	0.5	
비타민C(mg)	25.54	32.50	17.3	9.2	4.4	52.7	2.9	
칼슘(mg)	249.04	303.57	197.4	294.1	151.7	168.0	175.7	
철분(mg)	3.54	4.48	5.0	3.5	9.3	3.9	3.6	

\* 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.

\* 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