

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

성일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				11월 18일(월)	11월 19일(화)	11월 20일(수)	11월 21일(목)	11월 22일(금)
				· 한우야채죽 *(1.16) · 감자사라다빵 *(1.2.5.6) · 동치미*(9) · 메란곤약장조림 *(1.13) · 볶음김치*(9)	· 친환경잡곡밥*(5) · 한우사골곰탕/당 면*(13.16) · 볶음김치*(9) · 알감자튀김 *(1.5.6) · 소세지구이 *(2.5.6.10.15.16)	· 친환경잡곡밥*(5) · 돈가스김치나베 *(1.2.5.6.9.10) · 백김치볶음*(5.9) · 고구마피자 *(1.2.5.6.10.12.15.16) · 양배추샐러드/참 깨s*		· 친환경잡곡밥*(5) · 닭곰탕*(15) · 볶음김치*(9) · 분홍소시지전 *(1.2.5.6.10.15.16) · 모듬과일*
식재료				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	국내산/국내산		국내산/국내산
낙지/가공품				베트남	베트남	베트남		베트남
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산		국내산
오징어/가공품				국내산	국내산	국내산		국내산
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산		국내산
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산		국내산
다랑어/가공품				/참치캔(원양산)	/참치캔(원양산)	/참치캔(원양산)		/참치캔(원양산)
주꾸미/가공품				베트남	베트남	베트남		베트남
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	872.38	872.38	3.7	902.0	924.6	902.0		889.5
탄수화물(g)			58.4	120.1	136.4	128.1		134.1
단백질(g)	21.31	21.31	15.5	41.1	26.2	28.8		41.2
지방(g)			26.1	25.8	29.1	29.2		19.1
비타민A(μg RAE)	200.12	276.70	125.4	294.3	31.4	50.4		125.5
티아민(mg)	0.36	0.43	0.4	0.5	0.2	0.5		0.5
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.5	0.9	0.2	0.4		0.6
비타민C(mg)	26.36	33.40	23.3	16.7	12.8	10.7		52.9
칼슘(mg)	240.84	290.84	207.7	223.5	110.2	331.7		165.4
철분(mg)	3.58	4.54	4.2	6.1	3.0	2.0		5.5

\* 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

성일고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				11월 18일(월)	11월 19일(화)	11월 20일(수)	11월 21일(목)	11월 22일(금)
				· 친환경잡곡밥*(5) · 얼큰순대국*(10) · 오징어초무침 *(17) · 명엽채볶음* · 고기깻잎전 *(1.5.6.10.15.16) · 깍두기*(9) · 오렌지주스*(13)	· 친환경잡곡밥*(5) · 얼갈이된장국* · 친환경고사리나물 * · 마파두부 *(5.6.10.12.13.18) · 닭탕수육 *(1.5.6.13.15) · 배추김치*(9) · 굴*	· 대파죽발덮밥 *(1.10) · 애플크림치즈슈 *(1.2.5.6) · 유부장국 *(1.2.5.6.9) · 불닭팽이 *(5.6.13) · 모듬야채튀김 *(5.6) · 배추김치*(9)	· 친환경잡곡밥*(5) · 왕만두버섯전골 *(1.5.6.10.16.18) · 메란어묵조림 *(1.5.6) · 온두부/돼지김치 볶음*(5.9.10) · 오이무침* · 깍두기*(9) · 단감*	· 친환경잡곡밥*(5) · 계란짬뽕국 *(5.6.9.17.18) · 친환경시금치나물 * · 한우불고기/당면 *(16) · 갈릭버터감자튀김 *(1.2.5.6.13) · 배추김치*(9) · 핫초코*(2)
식재료				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/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	4.6	926.1	872.4	927.4	893.0	943.2
탄수화물(g)			56.5	131.3	100.9	130.0	124.0	148.4
단백질(g)	21.31	21.31	19.9	41.0	48.3	49.7	47.8	36.6
지방(g)			23.6	22.9	30.0	21.4	22.4	21.3
비타민A(μg RAE)	200.12	276.70	120.4	28.6	81.1	159.0	142.7	190.8
티아민(mg)	0.36	0.43	0.9	0.7	0.8	1.3	1.2	0.4
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.5	0.2	0.6	0.5	0.8	0.5
비타민C(mg)	26.36	33.40	22.9	22.1	28.7	8.2	21.1	34.4
칼슘(mg)	240.84	290.84	222.6	212.9	186.8	195.6	297.6	220.2
철분(mg)	3.58	4.54	5.0	3.4	4.6	3.9	7.0	6.1

\* 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				11월 18일(월)	11월 19일(화)	11월 20일(수)	11월 21일(목)	11월 22일(금)
				· 친환경잡곡밥*(5) · 파송송계란국*(1) · 등뼈김치찌 *(9. 10) · 백김치볶음*(5.9) · 김말이튀김 *(1.5.6. 16)	· 친환경잡곡밥*(5) · 순두부찌개*(1.5) · 갯잎장아찌* · 오리훈제바베큐구 이*(6. 12. 13) · 배추김치*(9)	· 친환경잡곡밥*(5) · 감자옹심이국 *(17) · 스크램블에그 *(1.2) · 자메이카통다리 *(5.6. 12. 13. 15) · 배추김치*(9)		
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산		
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	3.0	921.7	886.0	886.8		
탄수화물(g)			57.8	125.1	117.0	137.1		
단백질(g)	21.31	21.31	15.8	32.8	33.7	37.0		
지방(g)			26.4	29.4	29.3	18.2		
비타민A(μg RAE)	200.12	276.70	148.6	93.0	228.1	124.6		
티아민(mg)	0.36	0.43	0.6	0.9	0.6	0.4		
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.5	0.6	0.5	0.4		
비타민C(mg)	26.36	33.40	15.9	9.4	24.7	13.5		
칼슘(mg)	240.84	290.84	127.6	122.9	150.9	108.9		
철분(mg)	3.58	4.54	5.9	12.3	2.8	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 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