

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

성일고등학교

(조식)

				09월 16일(월)	09월 17일(화)	09월 18일(수)	09월 19일(목)	09월 20일(금)
주간 학교급식 영양량							· 친환경잡곡밥*(5) · 누룽지* · 카레달걀장조림 *(1.2.5.6.12.13.16.18) · 볶음김치*(9) · 스팸튀김 *(1.2.5.6.10.15.16) · 마늘바게트 *(2.5.6)	· 친환경잡곡밥*(5) · 왕만두국 *(1.5.6.10.16.18) · 치즈과일샐러드 *(1.2.5.6) · 감자채형볶음 *(1.2.5.6.10.15.16) · 볶음김치*(9) · 매콤닭황구이 *(15)
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	6.8				946.7	916.4
탄수화물(g)			60.3				146.5	126.8
단백질(g)	21.31	21.31	16.4				33.9	40.4
지방(g)			23.2				21.7	25.1
비타민A(μg RAE)	200.12	276.70	106.2				109.4	103.0
티아민(mg)	0.36	0.43	0.7				0.7	0.8
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.4				0.5	0.3
비타민C(mg)	26.36	33.40	19.1				24.0	14.3
칼슘(mg)	240.84	290.84	144.9				151.0	138.8
철분(mg)	3.58	4.54	4.2				4.5	3.9

\* 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

성일고등학교

(중식)

				09월 16일(월)	09월 17일(화)	09월 18일(수)	09월 19일(목)	09월 20일(금)
주간 학교급식 영양량							· 친환경잡곡밥*(5) · 한우샤브샤브*(5.6.16) · 청포묵/간장* · 감자전*(6) · 배추김치*(9) · 얼려먹는초코*(1.2.5)	· 친환경잡곡밥*(5) · 돼지고기김치찌개*(5.9.10) · 실파김가루무침* · 명엽채볶음* · 오리훈제채소볶음* · 갓김치*(9) · 수제우유푸딩*(2.5.6.13.15.18)
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
다량어/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	5.2				907.5	928.2
탄수화물(g)			56.7				126.9	131.2
단백질(g)	21.31	21.31	16.7				37.2	38.8
지방(g)			26.6				26.4	27.5
비타민A(μg RAE)	200.12	276.70	143.2				127.4	159.0
티아민(mg)	0.36	0.43	0.6				0.3	0.9
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.6				0.6	0.6
비타민C(mg)	26.36	33.40	21.2				16.8	25.6
칼슘(mg)	240.84	290.84	201.1				166.3	235.9
철분(mg)	3.58	4.54	3.8				4.8	2.7

\* 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 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

성일고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				09월 16일(월)	09월 17일(화)	09월 18일(수)	09월 19일(목)	09월 20일(금)
							· 친환경잡곡밥*(5) · 막국수*(3.5.6) · 호박된장국* · 돼지삼겹구이*(10) · 배추김치*(9) · 양파절임*(5.6.13)	
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품							국내산(한우)/국내산	
돼지고기/가공품							국내산/국내산	
닭고기/가공품							국내산/국내산	
오리고기/가공품							국내산/국내산	
1) 쌀/가공품							국내산	
2) 배추/가공품							국내산	
3) 고춧가루/가공품							국내산	
4) 콩/가공품							국내산/국내산	
낙지/가공품							베트남	
고등어/가공품							국내산	
오징어/가공품							국내산	
꽃게/가공품							국내산	
참조기/가공품							국내산	
다랑어/가공품							/참치캔(원양산)	
주꾸미/가공품							베트남	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	872.38	872.38	5.9				923.5	
탄수화물(g)			66.9				150.5	
단백질(g)	21.31	21.31	11.9				26.8	
지방(g)			21.1				21.1	
비타민A(μg RAE)	200.12	276.70	88.7				88.7	
티아민(mg)	0.36	0.43	0.6				0.6	
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.4				0.4	
비타민C(mg)	26.36	33.40	12.5				12.5	
칼슘(mg)	240.84	290.84	103.7				103.7	
철분(mg)	3.58	4.54	3.4				3.4	

- \* 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 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