

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

성일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				01월 06일(월)	01월 07일(화)	01월 08일(수)	01월 09일(목)	01월 10일(금)
				• 불고기덮밥*(10) • 누룽지* • 볶음김치*(9) • 시리얼/우유 *(2.5.6)	• 누룽지* • 잔치국수*(1.6) • 볶음김치*(9) • 요거트*(2.5.6)	• 대파죽발덮밥 *(1.10) • 누룽지* • 볶음김치*(9) • 시리얼/우유 *(2.5.6)	• 누룽지* • 햄치즈샌드위치 *(1.2.5.6.10.15.16) • 볶음김치*(9) • 망고채요거트 *(2.13)	• 누룽지* • 소고기떡국 *(1.16) • 볶음김치*(9) • 시리얼/우유 *(2.5.6)
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	3.5	895.3	885.2	896.2	926.7	913.0
탄수화물(g)			62.8	145.5	143.3	122.8	131.3	158.4
단백질(g)	21.31	21.31	15.1	39.5	17.0	49.2	31.5	31.6
지방(g)			22.1	17.5	26.2	20.1	29.5	16.4
비타민A(㎍ RAE)	200.12	276.70	287.1	593.1	73.3	285.0	122.7	361.3
티아민(mg)	0.36	0.43	0.9	1.4	0.2	1.8	0.4	0.5
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	1.3	1.9	0.4	2.2	0.9	1.0
비타민C(mg)	26.36	33.40	40.2	69.8	6.2	69.0	24.1	32.2
칼슘(mg)	240.84	290.84	293.0	319.5	204.7	288.0	346.3	306.5
철분(mg)	3.58	4.54	4.2	5.6	3.6	5.1	2.8	4.1

* 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				01월 06일(월)	01월 07일(화)	01월 08일(수)	01월 09일(목)	01월 10일(금)
				· 친환경잡곡밥*(5) · 돼지등뼈감자탕 *(10) · 두부조림*(5) · 친환경고사리나물 * · 조기구이* · 배추김치*(9)	· 친환경잡곡밥*(5) · 얼큰순대국*(10) · 부추무침* · 돼지고추장불고기 *(5.6.10.13) · 잔멸치볶음* · 깍두기*(9)	· 친환경잡곡밥(자 울)**(5) · 닭칼국수*(6.15) · 친환경시금치나물 * · 콘치즈 *(1.2.5.13) · 불닭김말이튀김 *(1.5.6.16) · 배추김치*(9)	· 친환경잡곡밥*(5) · 고르곤졸라피자 *(1.2.5.6.10.12.15 .16.18) · 바지락미역국 *(18) · 치즈떡볶이 *(1.2.5.6) · 한우불고기/당면 *(16) · 배추김치*(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	
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	4.3	907.8	905.8	905.6	919.1	
탄수화물(g)			54.4	101.7	100.8	133.2	149.8	
단백질(g)	21.31	21.31	21.0	49.2	61.3	35.8	41.0	
지방(g)			24.6	31.9	25.2	23.2	17.4	
비타민A(㎍ RAE)	200.12	276.70	115.2	84.6	43.7	241.2	91.2	
티아민(mg)	0.36	0.43	0.7	0.8	1.4	0.3	0.4	
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.5	0.7	0.4	0.5	0.5	
비타민C(mg)	26.36	33.40	12.4	13.2	2.8	24.2	9.6	
칼슘(mg)	240.84	290.84	225.3	282.4	98.1	163.0	357.8	
철분(mg)	3.58	4.54	6.9	6.2	2.6	9.9	8.9	

* 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 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				01월 06일(월)	01월 07일(화)	01월 08일(수)	01월 09일(목)	01월 10일(금)
				· 친환경잡곡밥*(5) · 육개장 *(1.5.6.9.16.17.18) · 계란말이*(1) · 배추김치*(9) · 돌김자반*(5)	· 친환경잡곡밥*(5) · 케이준치킨칼조네 *(1.5.6.15) · 김치어묵탕 *(1.5.6.9) · 짜장볶음 *(5.6.10.13.16) · 깍두기*(9)	· 친환경잡곡밥*(5) · 돼지갈비탕*(10) · 미트볼피망조림 *(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 미역줄기볶음* · 배추김치*(9)	· 친환경잡곡밥*(5) · 왕만두국 *(1.5.6.10.16.18) · 매콤닭간장볶음 *(5.6.12.13.15) · 오미산적 *(1.5.6.10.15.16) · 배추김치*(9)	
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	3.6	885.3	939.3	877.3	911.4	
탄수화물(g)			55.3	106.5	156.7	123.1	104.7	
단백질(g)	21.31	21.31	17.7	47.1	32.4	30.5	46.8	
지방(g)			27.0	28.0	18.9	28.0	31.6	
비타민A(μg RAE)	200.12	276.70	148.3	288.1	103.0	76.9	125.2	
티아민(mg)	0.36	0.43	0.7	0.4	1.0	0.7	0.8	
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.6	0.9	0.5	0.4	0.5	
비타민C(mg)	26.36	33.40	16.7	7.2	22.5	23.0	14.0	
칼슘(mg)	240.84	290.84	172.8	169.8	252.9	134.7	133.9	
철분(mg)	3.58	4.54	9.3	8.7	20.7	3.4	4.6	

* 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.

* 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