

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

성일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				06월 03일(월)	06월 04일(화)	06월 05일(수)	06월 06일(목)	06월 07일(금)
				· 친환경잡곡밥*(5) · 볶음김치*(9) · 떡갈비구이 *(5.6.10.15.16.18) · 파절임*(5.6.13) · 바나나시리얼요거 트*(2) · 핫팬케이크/메이 플시럽*(2.5.6.13)	· 친환경잡곡밥*(5) · 누룽지* · 갯잎장아찌* · 볶음김치*(9) · 돈육동그랑땡 *(1.2.5.6.10.15.16) · 포켓토스트(애그 햄)*(1.2.5.6.10)	· 친환경잡곡밥*(5) · 볶음김치*(9) · 푸실리소세지볶음 *(1.5.6.10.16) · 야채계란말이*(1) · 감구이* · 오레오시리얼/우 유*(2.5.6)		
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
돼지고기/가공품				/국내산	/국내산	/국내산		
1) 쌀/가공품				국내산	국내산	국내산		
2) 배추/가공품				국내산	국내산	국내산		
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산	국내산		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	872.38	872.38	2.1	896.3	889.1	886.5		
탄수화물(g)			62.5	144.2	138.2	128.3		
단백질(g)	21.31	21.31	12.6	24.8	26.0	32.2		
지방(g)			24.8	23.4	23.8	25.3		
비타민A(㎍ RAE)	200.12	276.70	214.3	48.0	222.2	372.7		
티아민(mg)	0.36	0.43	1.0	1.1	0.6	1.3		
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	1.4	0.7	0.5	2.9		
비타민C(mg)	26.36	33.40	40.4	3.4	7.5	110.3		
칼슘(mg)	240.84	290.84	215.7	213.6	228.9	204.6		
철분(mg)	3.58	4.54	6.3	2.2	10.4	6.4		

* 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 찰쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)

2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 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.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				06월 03일(월)	06월 04일(화)	06월 05일(수)	06월 06일(목)	06월 07일(금)
				· 친환경잡곡밥*(5) · 한식잡채*(10) · 치즈케이크 *(1.2.5.6) · 닭가슴살미역국 *(15) · 오리훈제/무쌈* · 배추김치*(9) · 랜덤음료*(13)	· 친환경잡곡밥*(5) · 오징어무국*(17) · 궁채들깨무침* · 돼지고추장불고기 *(5.6.10) · 칼집소세지구이 *(1.2.5.6.10.15.16) · 배추김치*(9) · 쌈채소/된장 *(5.6)	· 옛날보리도시락 *(1.2.5.6.9.10.15. 16) · 팥이두부된장국 *(5) · 유린기 *(1.5.6.15) · 배추김치*(9) · 거봉*		
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
돼지고기/가공품				국내산	국내산/국내산			
닭고기/가공품				국내산		/국내산		
오리고기/가공품								
1) 쌀/가공품				국내산	국내산	국내산		
2) 배추/가공품				국내산	국내산	국내산		
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산	국내산		
4) 콩/가공품						/국내산		
오징어/가공품					국내산			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	872.38	872.38	2.2	896.4	885.2	894.2		
탄수화물(g)			54.6	118.7	111.9	130.6		
단백질(g)	21.31	21.31	21.3	41.2	53.8	46.2		
지방(g)			24.1	27.8	22.1	20.9		
비타민A(μg RAE)	200.12	276.70	105.5	123.3	103.1	90.1		
티아민(mg)	0.36	0.43	0.9	0.6	1.6	0.5		
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.6	0.6	0.5	0.8		
비타민C(mg)	26.36	33.40	99.3	242.8	36.8	18.4		
칼슘(mg)	240.84	290.84	142.2	135.0	89.1	202.5		
철분(mg)	3.58	4.54	4.1	4.9	2.9	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 찰쌀을 포함)
2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 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				06월 03일(월)	06월 04일(화)	06월 05일(수)	06월 06일(목)	06월 07일(금)
				· 친환경잡곡밥*(5) · 친환경콩나물국 *(5) · 고추장어묵볶음 *(1.5.6) · 콘치즈 *(1.2.5.13) · 치킨까스/돈가스 소스 *(1.5.6.12.13.15.18) · 배추김치*(9)	· 친환경잡곡밥*(5) · 빠네크림파스타 *(1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 치즈닭갈비 *(2.15) · 깍두기*(9) · 파인주스*(13)			
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
돼지고기/가공품					/국내산			
닭고기/가공품				/국내산	국내산			
1) 쌀/가공품				국내산	국내산			
2) 배추/가공품				국내산	국내산			
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	872.38	872.38	2.5	890.2	898.5			
탄수화물(g)			59.4	126.8	132.9			
단백질(g)	21.31	21.31	18.7	39.7	41.9			
지방(g)			22.0	23.0	19.7			
비타민A(㎍ RAE)	200.12	276.70	83.8	85.0	82.7			
티아민(mg)	0.36	0.43	0.4	0.4	0.5			
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.4	0.4	0.4			
비타민C(mg)	26.36	33.40	21.4	4.9	37.8			
칼슘(mg)	240.84	290.84	199.9	174.9	224.8			
철분(mg)	3.58	4.54	3.9	5.3	2.5			

* 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 전쌀을 포함)

2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 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