

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

성일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				03월 03일(월)	03월 04일(화)	03월 05일(수)	03월 06일(목)	03월 07일(금)
					· 친환경잡곡밥*(5) · 어묵국*(1.5.6) · 반달단무지* · 왕등심돈까스*(1.5.6.10.12.13.18) · 시리얼/우유*(2.5.6)	· 누룽지* · 모닝빵&사과잼*(1.2.5.6.13) · 웅심이수제비*(5.6.17) · 볶음김치*(5.9) · 계란말이*(1)	· 친환경잡곡밥*(5) · 소고기미역국*(16) · 볶음김치*(9) · 소세지피망볶음*(10.12.16) · 딸기요거트*(2)	· 친환경잡곡밥*(5) · 육개장*(1.5.6.9.16.17.18) · 고기편만두/간장*(1.5.6.10.16.18) · 볶음김치*(9) · 핫팬케이크/메이플시럽*(2.5.6.13)
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)	862.81	862.81	2.8	877.7	921.1	838.4	911.4	
탄수화물(g)			61.6	115.4	144.9	116.1	164.0	
단백질(g)	21.08	21.08	13.7	24.0	28.9	36.4	31.2	
지방(g)			24.6	34.0	23.8	24.9	13.2	
비타민A(μg RAE)	198.24	274.28	124.5	186.6	161.5	63.6	86.1	
티아민(mg)	0.36	0.43	0.4	0.4	0.2	0.6	0.7	
리보플라빈(mg)	0.45	0.54	0.6	0.5	0.6	0.7	0.8	
비타민C(mg)	26.34	33.40	31.0	20.0	11.5	84.8	7.7	
칼슘(mg)	239.00	289.00	215.0	183.1	135.4	264.7	277.0	
철분(mg)	3.61	4.59	3.7	2.5	3.7	2.8	5.8	

* 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.

* 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)

주간 학교급식 영양량				03월 03일(월)	03월 04일(화)	03월 05일(수)	03월 06일(목)	03월 07일(금)
					<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥*(5) · 끼리치즈케이크*(1.2.5.6) · 부대찌개*(1.2.5.6.9.10.12.15.16) · 친환경상추겉절이* · 떡볶이*(1.5.6.13) · 김말이튀김*(1.5.6.16) · 배추김치*(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(자율)* (5) · 유니짜장면*(1.5.6.10.13.16) · 짬뽕국*(5.6.9.10.17.18) · 탕수육/소스*(1.5.6.10.13) · 배추김치*(9) · 딸기맛요구르트*(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥*(5) · 북어두부팽이국*(5) · 친환경콩나물무침*(5) · 돼지고추장불고기*(5.6.10.13) · 고등어카레구이*(2.5.6.7.12.13.16.18) · 배추김치*(9) · 파인애플* 	<ul style="list-style-type: none"> · 김가루밥* · 크림스프/크루통*(2.5.6.13.16) · 토마토스파게티*(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 오이피클* · 미트콤보고구마크러스트피자*(1.2.5.6.10.12.15.16) · 배추김치*(9) · 자두음료*
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)	862.81	862.81	4.5	944.2	911.4	858.9	892.4	
탄수화물(g)			60.1	137.3	125.8	116.7	160.2	
단백질(g)	21.08	21.08	18.7	34.9	49.6	58.4	24.8	
지방(g)			21.2	27.5	23.5	15.8	17.8	
비타민A(㎍ RAE)	198.24	274.28	142.1	300.8	63.1	56.9	147.6	
티아민(mg)	0.36	0.43	1.3	2.3	1.0	1.5	0.5	
리보플라빈(mg)	0.45	0.54	0.7	0.7	0.8	0.7	0.4	
비타민C(mg)	26.34	33.40	20.4	15.8	15.7	32.7	17.2	
칼슘(mg)	239.00	289.00	183.3	271.0	128.1	123.8	210.2	
철분(mg)	3.61	4.59	6.3	9.7	9.1	3.7	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 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

(석식)

주간 학교급식 영양량	03월 03일(월)	03월 04일(화)	03월 05일(수)	03월 06일(목)	03월 07일(금)			
			· 친환경잡곡밥*(5) · 바밤쿠키슈 *(1.2.5.6) · 순두부찌개*(1.5) · 닭간장볶음 *(6.12.13.15) · 배추김치*(9)	· 친환경잡곡밥*(5) · 얼큰순대국 *(2.5.6.10.13.16) · 생선까스/타르타 르*(1.5.6.13) · 깍두기*(9) · 골드키위*	· 친환경잡곡밥*(5) · 아욱된장국* · 돼지고기수육 *(10) · 오이고추된장무침 * · 풀면야채무침 *(5.6) · 배추김치*(9)			
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지			
쇠고기(종류)/가공품		국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산				
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)	862.81	862.81	4.9	939.5	873.8	901.6		
탄수화물(g)			56.3	131.1	112.1	128.5		
단백질(g)	21.08	21.08	18.9	36.8	36.3	51.4		
지방(g)			24.8	27.8	28.5	16.4		
비타민A(μg RAE)	198.24	274.28	68.9	113.5	19.1	74.0		
티아민(mg)	0.36	0.43	0.7	0.6	0.3	1.2		
리보플라빈(mg)	0.45	0.54	0.4	0.5	0.2	0.4		
비타민C(mg)	26.34	33.40	31.4	8.9	55.7	29.6		
칼슘(mg)	239.00	289.00	127.1	131.0	150.6	99.8		
철분(mg)	3.61	4.59	3.5	3.9	4.1	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 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