

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

성일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				12월 16일(월)	12월 17일(화)	12월 18일(수)	12월 19일(목)	12월 20일(금)
				· 누룽지* · 우거지국밥 *(5. 13. 16) · 볶음김치*(9) · 시리얼/우유 *(2.5.6)	· 누룽지* · 치즈스테이크샌드 위치 *(2.5.6. 12. 13. 16) · 볶음김치*(9) · 시리얼/우유 *(2.5.6)	· 누룽지* · 홍계죽*(1.5.6.8) · 볶음김치*(9) · 시리얼/우유 *(2.5.6)	· 친환경감자국밥*(5) · 누룽지* · 설렁탕/소면 *(1.6. 13. 16) · 볶음김치*(9) · 시리얼/우유 *(2.5.6)	· 장각바베국밥 *(1.2.5.6. 10. 13. 15 . 16) · 누룽지* · 볶음김치*(9) · 시리얼/우유 *(2.5.6)
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	국내산(한우)/국 내산
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	4.2	876.4	889.6	876.7	948.7	953.6
탄수화물(g)			66.3	168.4	118.9	166.2	155.8	126.7
단백질(g)	21.31	21.31	14.7	21.5	41.7	24.2	30.3	44.9
지방(g)			19.0	10.4	25.6	10.4	20.9	26.4
비타민A(㎍ RAE)	200.12	276.70	602.4	365.8	560.5	1,002.1	567.6	516.1
티아민(mg)	0.36	0.43	1.3	0.7	1.6	2.0	1.2	1.1
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	1.3	0.9	1.1	1.5	1.1	1.7
비타민C(mg)	26.36	33.40	56.9	36.8	67.3	77.6	40.3	62.4
칼슘(mg)	240.84	290.84	354.3	427.1	463.9	310.2	331.2	239.3
철분(mg)	3.58	4.54	5.9	3.0	11.5	4.9	5.0	5.0

* 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				12월 16일(월)	12월 17일(화)	12월 18일(수)	12월 19일(목)	12월 20일(금)
				· 친환경잡곡밥*(5) · 청국장찌개*(5) · 친환경콩나물무침*(5) · 붕바치킨*(1.5.6.15.16) · 배추김치*(9) · 우리쌀호떡*(1.2.5.6)	· 친환경잡곡밥*(5) · 육개장떡국*(1.5.6.9.16.17.18) · 고구마치즈돈까스/소스*(1.2.5.6.10.12.13.18) · 알감자버터구이*(2) · 배추김치*(9) · 딸기*	· 오므라이스*(1.2.5.6.12.13.16.18) · 미소두부된장국*(5.6) · 브로콜리참깨드레싱*(1.5) · 타코야끼*(1.2.5.6.7.13.18) · 배추김치*(9) · 오라페*(2)	· 친환경잡곡밥*(5) · 프렌치토스트*(1.2.5.6) · 돼지등뼈감자탕*(10) · 순대부추찜/초장*(2.5.6.10.13.16) · 배추김치*(9) · 사과*	· 친환경잡곡밥*(5) · 새우계란국*(1.9.13) · 짜장볶음*(5.6.10.13.16) · 맛초킹탕수육*(1.5.6.15) · 배추김치*(9) · 사과음료*(13)
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	2.5	906.7	873.9	879.9	881.2	927.8
탄수화물(g)			60.5	125.4	142.8	133.1	136.0	129.8
단백질(g)	21.31	21.31	15.0	34.3	34.7	23.3	30.5	42.5
지방(g)			24.5	28.4	17.8	26.6	22.9	24.5
비타민A(μg RAE)	200.12	276.70	81.8	61.2	96.4	61.9	115.2	74.1
티아민(mg)	0.36	0.43	0.7	0.4	0.8	0.4	0.8	0.9
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.4	0.5	0.4	0.4	0.5	0.3
비타민C(mg)	26.36	33.40	41.0	5.7	79.7	65.0	12.6	42.1
칼슘(mg)	240.84	290.84	142.1	120.8	135.5	162.2	187.7	104.0
철분(mg)	3.58	4.54	4.0	3.6	4.5	3.3	6.0	2.5

* 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				12월 16일(월)	12월 17일(화)	12월 18일(수)	12월 19일(목)	12월 20일(금)
				· 친환경잡곡밥*(5) · 알큰순대국*(10) · 분홍소시지전 *(1.2.5.6.10.15.16) · 짬두기*(9) · 포도주스*(13)	· 친환경잡곡밥*(5) · 소고기무국*(16) · 온두부/돼지김치 볶음*(5.9.10) · 찐고구마* · 짬두기*(9)	· 간장계란밥*(1) · 바지락순두부찌개 *(1.5.18) · 스펀튀김 *(1.2.5.6.10.15.16) · 배추김치*(9) · 슈분팔봉 *(1.2.5.6)	· 친환경잡곡밥*(5) · 알리오올리오 *(1.5.6.13) · 미역국* · 카레닭갈비 *(2.5.6.12.13.15.16.18) · 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	4.2	905.7	886.9	892.5	949.2	
탄수화물(g)			55.6	123.2	129.5	119.3	122.6	
단백질(g)	21.31	21.31	17.3	36.6	49.4	37.1	30.9	
지방(g)			27.1	27.0	16.9	26.7	36.5	
비타민A(μg RAE)	200.12	276.70	91.2	52.9	69.2	151.6	91.0	
티아민(mg)	0.36	0.43	0.6	0.3	1.1	0.8	0.5	
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.4	0.4	0.6	0.6	0.2	
비타민C(mg)	26.36	33.40	15.3	5.5	18.6	30.5	6.8	
칼슘(mg)	240.84	290.84	163.6	103.1	225.1	147.0	179.3	
철분(mg)	3.58	4.54	4.4	2.1	5.3	7.5	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