

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

성일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				07월 15일(월)	07월 16일(화)	07월 17일(수)	07월 18일(목)	07월 19일(금)
				• 친환경잡곡밥*(5) • 모닝빵&딸기잼 *(1.2.5.6.15.18) • 북어콩나물국*(5) • 떡갈비볶음 *(5.6.10.15.16.18) • 명엽채볶음* • 볶음김치*(9)	• 친환경잡곡밥*(5) • 초코시리얼/우유 *(2.5.6) • 돈육버섯장조림 *(10) • 볼로네제구슬비프 *(1.2.5.6.12.13.15.16) • 볶음김치*(9) • 참외*	• 친환경잡곡밥*(5) • 볶음김치*(9) • 소세지피망볶음 *(10.16) • 크림스파게티 *(1.2.5.6.9.10.13.15.16) • 돌김자반*(5) • 열대과일요거트 *(2)	• 친환경잡곡밥*(5) • 맑은순두부국*(5) • 고추잡채*(10) • 볶음김치*(9) • 군만두/간장 *(1.5.6.10.16.18) • 딸기우유*(2)	• 친환경잡곡밥*(5) • 유부주머니장국 *(1.2.5.6.9.10.16) • 돼지고추장볼고기 *(10) • 볶음김치*(9) • 소떡소떡 *(1.2.5.6.10.12.13.15) • 연두부/양념장 *(5)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
돼지고기/가공품					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
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	872.38	872.38	1.6	876.7	896.4	898.7	878.1	880.5
탄수화물(g)			58.2	138.1	120.4	100.3	140.9	133.9
단백질(g)	21.31	21.31	17.9	28.2	42.6	41.3	32.1	50.9
지방(g)			23.9	21.7	25.4	36.0	18.6	13.7
비타민A(μg RAE)	200.12	276.70	122.5	18.7	410.1	102.5	49.0	32.0
티아민(mg)	0.36	0.43	1.1	1.2	1.6	0.7	0.5	1.4
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.6	0.3	1.4	0.4	0.4	0.3
비타민C(mg)	26.36	33.40	28.7	15.6	56.7	40.7	27.9	2.8
칼슘(mg)	240.84	290.84	185.7	134.8	314.4	138.4	171.1	169.7
철분(mg)	3.58	4.54	3.7	2.4	6.6	5.7	1.3	2.6

* 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

(중식)

주간 학교급식 영양량				07월 15일(월)	07월 16일(화)	07월 17일(수)	07월 18일(목)	07월 19일(금)
				• 김치알밥*(9) • 닭다리삼계탕 *(15) • 수제양념깻잎지* • 열무김치*(9) • 왕포도알튀브*(2)	• 친환경잡곡밥(작은밥)*(5) • 잔치국수*(1.6) • 수육/된장 *(5.6.10) • 오이부추무침* • 배추김치*(9) • 망고바*	• 미소두부된장국*(5.6) • 반달단무지* • 순대야채볶음*(2.5.6.10.13.16) • 카레라이스*(2.5.6.10.12.13.16.18) • 배추김치*(9) • 버터쿠키*(1.2.5.6)	• 친환경잡곡밥*(5) • 돼지갈비탕*(10) • 진미채볶음*(17) • 고구마함박스테이크*(1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 배추김치*(9) • 바나나*	• 친환경잡곡밥*(5) • 설렁탕/소면*(1.6.13.16) • 머위대들깨볶음* • 애그카츠*(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) • 깍두기*(9) • 사과음료*(13)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품								국내산(한우)
돼지고기/가공품					국내산	국내산	국내산	/국내산
닭고기/가공품				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		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	872.38	872.38	1.3	880.5	881.6	878.7	893.2	883.2
탄수화물(g)			58.3	116.7	119.6	150.4	111.0	134.7
단백질(g)	21.31	21.31	18.4	45.8	54.4	26.0	39.0	34.8
지방(g)			23.2	24.4	18.8	18.1	29.9	20.8
비타민A(μg RAE)	200.12	276.70	150.1	295.7	180.3	50.3	88.8	135.3
티아민(mg)	0.36	0.43	1.0	0.5	1.4	0.8	2.0	0.3
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.4	0.5	0.6	0.3	0.4	0.4
비타민C(mg)	26.36	33.40	34.0	19.2	15.8	27.1	5.0	102.6
칼슘(mg)	240.84	290.84	150.9	326.0	93.6	127.1	68.9	138.8
철분(mg)	3.58	4.54	3.7	3.8	3.6	4.6	2.5	3.9

* 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.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				07월 15일(월)	07월 16일(화)	07월 17일(수)	07월 18일(목)	07월 19일(금)
				· 친환경잡곡밥*(5) · 열무된장국* · 고추장어묵볶음 *(1.5.6) · 돈가스/돈가스소스 *(1.2.5.6.10.12.13.18) · 배추김치*(9) · 양배추샐러드*	· 친환경잡곡밥*(5) · 맛살팽이볶음* · 오징어무국*(17) · 로제떡볶이 *(1.2.5.6.12.13) · 치즈닭갈비 *(2.15) · 배추김치*(9)	· 비빔냉면 *(1.3.5.6) · 계란오이냉육수 *(1.5.6.16) · 바베큐오리구이 *(6.12.13) · 감자핫도그/케첩 *(1.2.5.6.10.16) · 배추김치*(9)	· 친환경잡곡밥*(5) · 부대찌개 *(1.2.5.6.9.10.12.15.16) · 불향쭈돈볶음 *(5.6.10.13) · 콘치즈 *(1.2.5.13) · 배추김치*(9) · 딸기포도샤베트 *(2)	
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
돼지고기/가공품				/국내산			국내산/국내산	
닭고기/가공품					국내산			
오리고기/가공품						/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	
오징어/가공품					국내산			
주꾸미/가공품							베트남	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	872.38	872.38	1.6	877.6	899.7	886.4	882.6	
탄수화물(g)			55.4	114.6	134.7	116.1	116.8	
단백질(g)	21.31	21.31	17.7	23.2	44.1	39.5	47.0	
지방(g)			27.0	34.9	18.3	28.3	22.9	
비타민A(μg RAE)	200.12	276.70	106.0	89.3	149.2	98.1	87.6	
티아민(mg)	0.36	0.43	0.6	0.2	1.0	0.4	1.0	
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.5	0.2	0.4	0.8	0.6	
비타민C(mg)	26.36	33.40	52.2	12.3	6.4	175.7	14.1	
칼슘(mg)	240.84	290.84	201.1	140.4	215.0	201.4	247.4	
철분(mg)	3.58	4.54	4.5	2.6	5.4	4.9	4.9	

* 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