

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

성일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				07월 08일(월)	07월 09일(화)	07월 10일(수)	07월 11일(목)	07월 12일(금)
				· 후리가게밥 *(1.2.5.6.9.13.16.18) · 누룽지* · 고사리나물* · 볶음김치*(9) · 부대볶음 *(1.2.5.6.10.15.16) · 플레인요료*(2)	· 햅야채볶음밥 *(1.2.5.6.10.13.15.16) · 소고기무국*(16) · 볶음김치*(9) · 청경채동파육 *(6.10.13.15.16) · 말기요플레*(2)	· 친환경잡곡밥*(5) · 볶음김치*(9) · 야채계란말이*(1) · 치즈스테이크/로제소스 *(1.2.5.6.10.12.16) · 수박* · 코코볼시리얼/우유*(2.6)	· 친환경잡곡밥*(5) · 들깨미역국* · 오리훈제/무쌈* · 친환경상추겉절이* · 볶음김치*(9) · 용가리치킨/머스터드*(1.2.5.6.15)	· 친환경잡곡밥*(5) · 참치두부짜글이*(5) · 볶음김치*(9) · 한우불고기/당면*(16) · 하루견과(쿠앤크)**(2.5) · 핫팬케이크/메이플시럽*(2.5.6.13)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품					국내산(한우)			국내산(한우)
돼지고기/가공품				/국내산	국내산/국내산	/국내산		
닭고기/가공품							/국내산	
오리고기/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
다량어/가공품								/참치캔(원양산)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	872.38	872.38	1.0	897.5	872.8	873.0	872.5	890.7
탄수화물(g)			56.8	135.0	114.0	143.6	94.3	129.6
단백질(g)	21.31	21.31	16.9	27.2	44.1	30.7	43.3	38.4
지방(g)			26.3	25.7	24.0	18.5	35.3	23.5
비타민A(μg RAE)	200.12	276.70	162.9	19.7	84.5	547.2	117.4	45.6
티아민(mg)	0.36	0.43	0.7	0.6	1.3	0.8	0.7	0.3
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.7	0.3	0.5	1.1	0.6	0.8
비타민C(mg)	26.36	33.40	80.4	34.8	36.5	43.6	281.2	6.0
칼슘(mg)	240.84	290.84	203.1	136.9	191.1	322.7	128.8	235.7
철분(mg)	3.58	4.54	4.0	1.7	2.5	5.1	5.2	5.6

* 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 08일(월)	07월 09일(화)	07월 10일(수)	07월 11일(목)	07월 12일(금)
				• 친환경잡곡밥(작은밥)*(5) • 우육면*(5.6.9.10.13.17.18) • 치즈감자*(2) • 샤오톡바오*(1.5.6.10.16.18) • 배추김치*(9) • 망고사과*(2.13)	• 친환경잡곡밥*(5) • 고르곤졸라피자*(1.2.5.6.10.12.15.16.18) • 우무오이냉국*(13) • 돼지간장불고기*(5.6.10) • 배추김치*(9) • 아오리사과*	• 친환경잡곡밥*(5) • 얼큰순대국*(2.5.6.10.13.16) • 노각무침 • 생선까스/타르타르*(1.5.6.13) • 깍두기*(9) • 얼린요구르트*(2)	• 김치볶음밥*(9.10) • 굴림만두원탕*(1.5.6.10.16.18) • 고추장떡볶이*(1.2) • 어묵바*(1.5.6) • 배추김치*(9) • 복숭아하니그린티*(11.13)	• 친환경잡곡밥*(5) • 유부우동*(1.2.5.6.9) • 아삭오이고추무침* • 닭고추장볶음*(15) • 뽕소세지/케첩*(2.5.6.10.15.16) • 배추김치*(9)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
돼지고기/가공품				국내산	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
비고						민대구(국산)		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	872.38	872.38	2.4	903.6	892.9	897.8	897.6	873.8
탄수화물(g)			64.1	148.3	121.0	147.1	172.9	117.2
단백질(g)	21.31	21.31	15.8	26.6	48.9	32.3	27.0	39.0
지방(g)			20.1	24.1	21.7	17.3	10.2	25.1
비타민A(μg RAE)	200.12	276.70	68.2	183.6	18.8	7.9	61.4	69.2
티아민(mg)	0.36	0.43	0.6	0.4	1.4	0.3	0.3	0.5
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.3	0.4	0.4	0.2	0.2	0.4
비타민C(mg)	26.36	33.40	16.1	19.7	3.3	1.2	18.1	38.5
칼슘(mg)	240.84	290.84	170.1	190.2	176.9	186.0	103.5	194.0
철분(mg)	3.58	4.54	2.7	2.3	2.2	3.6	2.3	3.0

* 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 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				07월 08일(월)	07월 09일(화)	07월 10일(수)	07월 11일(목)	07월 12일(금)
				• 친환경잡곡밥*(5) • 어묵탕*(1.5.6) • 무말랭이무침* • 양념족발*(10) • 순대강정 *(1.2.5.6.10.12.13) • 깍두기*(9)	• 친환경잡곡밥*(5) • 찜뽕국 *(5.6.9.10.17.18) • 흰목이버섯냉채 *(13) • 짜장볶음 *(2.5.6.10.13.16) • 배추김치*(9) • 골드키위주스 *(13)	• 친환경잡곡밥*(5) • 아욱된장국* • 고구마엿장조림* • 햄전 *(1.2.5.6.10.15.16) • 매콤닭왕구이 *(15) • 배추김치*(9)	• 불고기비빔밥/약 고추장*(5.6.10) • 파송송계란국*(1) • 콩나물잡채 *(1.5.6) • 배추김치*(9) • 멜론	
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
돼지고기/가공품				/국내산	국내산	/국내산	국내산	
닭고기/가공품						국내산		
1) 쌀/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
2) 배추/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
오징어/가공품					국내산			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	872.38	872.38	1.9	887.9	891.2	897.3	880.2	
탄수화물(g)			64.0	142.6	166.2	121.9	133.9	
단백질(g)	21.31	21.31	18.3	37.6	41.5	39.8	42.6	
지방(g)			17.6	16.6	8.7	25.3	18.5	
비타민A(㎍ RAE)	200.12	276.70	105.9	22.1	46.4	165.9	189.3	
티아민(mg)	0.36	0.43	0.7	0.4	1.0	0.6	1.0	
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.5	0.2	0.7	0.5	0.4	
비타민C(mg)	26.36	33.40	40.1	18.0	91.3	39.4	11.5	
칼슘(mg)	240.84	290.84	205.6	214.8	326.7	143.9	136.8	
철분(mg)	3.58	4.54	4.3	4.6	5.5	2.7	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.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