

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

성일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				12월 23일(월)	12월 24일(화)	12월 25일(수)	12월 26일(목)	12월 27일(금)
				· 누룽지* · 떡만두국 *(1.5.6.10.16) · 볶음김치*(9) · 시리얼/우유 *(2.5.6)	· 참치김치볶음밥 *(5.9) · 누룽지* · 백김치볶음*(5.9) · 딸기쟁요거트 *(2.5.6.15.18)		· 누룽지* · 에그마요샌드위치 *(1.2.5.6.12.13) · 볶음김치*(9) · 복숭아요플레*(2)	· 친환경잡곡밥*(5) · 누룽지* · 부대찌개 *(1.2.5.6.9.10.12.15.16) · 볶음김치*(9) · 시리얼/우유 *(2.5.6)
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	3.6	895.1	891.6		909.3	917.8
탄수화물(g)			61.2	129.9	146.8		129.8	140.0
단백질(g)	21.31	21.31	12.5	20.4	25.0		30.8	35.1
지방(g)			26.4	32.4	20.8		29.6	22.0
비타민A(μg RAE)	200.12	276.70	235.3	306.5	102.1		201.8	330.7
티아민(mg)	0.36	0.43	1.2	0.9	0.4		0.8	2.5
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	1.1	2.2	0.7		0.6	1.0
비타민C(mg)	26.36	33.40	35.5	69.8	16.3		16.7	39.4
칼슘(mg)	240.84	290.84	380.5	297.0	293.2		532.6	399.3
철분(mg)	3.58	4.54	4.3	5.8	2.1		4.9	4.3

* 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 23일(월)	12월 24일(화)	12월 25일(수)	12월 26일(목)	12월 27일(금)
				· 친환경잡곡밥*(5) · 유부우동 *(1.2.5.6.9) · 매콤돼지갈비찜 *(5.6.10.13.18) · 생선가스/타르타르*(1.5.6.13) · 배추김치*(9) · 황금향*	· 친환경잡곡밥*(5) · 화이트도넛 *(1.2.5.6) · 돈가스김치나베 *(1.2.5.6.9.10) · 짜장떡볶이 *(1.5.6.13.16) · 소세지바/케첩 *(1.2.5.6.10.15.16) · 짬두기*(9) · 핫초코*(2)		· 달걀볶음밥*(1) · 고기짬뽕 *(5.6.9.10.17.18) · 새콤오이무침* · 청양마요관쇼새우 *(1.2.5.6.9.13) · 배추김치*(9) · 바나나*	· 친환경잡곡밥*(5) · 낙지연포탕* · 소세지떡볶음 *(10.12.16) · 꼬치어묵튀김 *(1.2.5.6.12.13) · 배추김치*(9) · 누텔라코코넛토스트*(1.2.5.6)
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	6.9	925.5	960.2		958.8	886.0
탄수화물(g)			61.4	140.2	135.3		144.5	145.0
단백질(g)	21.31	21.31	14.2	31.8	26.3		37.4	34.7
지방(g)			24.5	23.6	33.5		25.9	17.1
비타민A(μg RAE)	200.12	276.70	62.1	21.0	79.4		91.6	56.4
티아민(mg)	0.36	0.43	0.5	0.6	0.4		0.6	0.4
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.3	0.2	0.3		0.3	0.3
비타민C(mg)	26.36	33.40	28.8	32.7	14.8		30.1	37.7
칼슘(mg)	240.84	290.84	163.2	185.8	186.2		164.1	116.9
철분(mg)	3.58	4.54	2.7	2.6	2.7		3.1	2.3

* 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 23일(월)	12월 24일(화)	12월 25일(수)	12월 26일(목)	12월 27일(금)
				· 친환경잡곡밥*(5) · 친환경콩나물김치 국*(5.9) · 깻잎떡갈비구이 *(5.6.10.15.16.18) · 짬두기*(9) · 양파절임 *(5.6.13) · 연두부/양념장 *(5)			· 친환경잡곡밥*(5) · 얼갈이된장국* · 돼지고기수육 *(10) · 무말랭이무침* · 고구마맛탕* · 배추김치*(9)	
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국 내산			국내산(한우)/국 내산	
돼지고기/가공품				국내산/국내산			국내산/국내산	
닭고기/가공품				국내산/국내산			국내산/국내산	
오리고기/가공품				국내산/국내산			국내산/국내산	
1) 쌀/가공품				국내산			국내산	
2) 배추/가공품				국내산			국내산	
3) 고춧가루/가공품				국내산			국내산	
4) 콩/가공품				국내산/국내산			국내산/국내산	
낙지/가공품				베트남			베트남	
고등어/가공품				국내산			국내산	
오징어/가공품				국내산			국내산	
꽃게/가공품				국내산			국내산	
참조기/가공품				국내산			국내산	
다랑어/가공품				/참치캔(원양산)			/참치캔(원양산)	
주꾸미/가공품				베트남			베트남	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	872.38	872.38	4.4	904.6			916.7	
탄수화물(g)			60.4	129.2			139.2	
단백질(g)	21.31	21.31	18.0	30.6			49.4	
지방(g)			21.6	27.2			15.4	
비타민A(μg RAE)	200.12	276.70	73.6	65.2			82.0	
티아민(mg)	0.36	0.43	1.5	1.7			1.4	
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.4	0.4			0.5	
비타민C(mg)	26.36	33.40	24.7	6.7			42.8	
칼슘(mg)	240.84	290.84	221.6	175.4			267.8	
철분(mg)	3.58	4.54	4.0	3.6			4.4	

* 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