

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

성일고등학교

(조식)

				11월 25일(월)	11월 26일(화)	11월 27일(수)	11월 28일(목)	11월 29일(금)
주간 학교급식 영양량				• 참치김치볶음밥 *(5.9) • 감자된장국* • 고기찜만두/간장 *(1.5.6.10.16.18) • 떡볶이*(1.5.6) • 백김치볶음*(5.9)	• 친환경잡곡밥*(5) • 누룽지* • 돼지갈비오븐구이 *(5.6.10.13.18) • 베이컨감자채볶음 *(10) • 볶음김치*(9)	• 친환경잡곡밥*(5) • 칼국수*(1.6) • 볶음김치*(9) • 치즈닭갈비 *(2.15) • 사과*	• 오므라이스 *(1.2.5.6.12.13.16 .18) • 볶음김치*(9) • 소세지피망볶음 *(10.12.16) • 블루베리콩포트 *(2) • 하루견과(쿠앤크) *(2.5)	• 친환경잡곡밥*(5) • 모닝샌드위치 *(1.2.5.6.10.13) • 떡만두국 *(1.5.6.10.16) • 볶음김치*(9) • 요구르트*(2)
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
다량어/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	6.1	945.8	952.9	897.7	937.9	891.3
탄수화물(g)			61.8	142.6	143.0	144.2	134.0	140.8
단백질(g)	21.31	21.31	15.8	35.8	36.1	41.2	34.7	32.8
지방(g)			22.3	24.3	23.7	17.9	26.9	20.5
비타민A(μg RAE)	200.12	276.70	121.7	112.8	34.8	186.8	120.9	153.3
티아민(mg)	0.36	0.43	0.6	0.6	0.9	0.4	0.5	0.5
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.5	0.3	0.5	0.4	0.6	0.6
비타민C(mg)	26.36	33.40	21.0	10.2	22.6	21.1	38.5	12.8
칼슘(mg)	240.84	290.84	215.5	156.3	84.9	162.5	314.2	359.5
철분(mg)	3.58	4.54	3.4	4.4	2.5	2.8	2.9	4.2

* 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 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				11월 25일(월)	11월 26일(화)	11월 27일(수)	11월 28일(목)	11월 29일(금)
				· 친환경잡곡밥*(5) · 돼지갈비탕*(10) · 실파우침* · 용가리치킨/머스터드*(1.2.5.6.15) · 조기구이* · 배추김치*(9) · 김구이* · 방울토마토*(12)	· 친환경잡곡밥*(5) · 돼지등뼈감자탕*(10) · 친환경콩나물우침*(5) · 깻잎떡갈비구이*(5.6.10.15.16.18) · 배추김치*(9) · 양파절임*(5.6.13) · 랜덤요거젤리*	· 함바그통*(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 크림스프/크루통*(2.5.6.13.16) · 볶음김치*(9) · 계란말이*(1) · 락교/초생강* · 슈붕팔봉*(1.2.5.6)	· 친환경잡곡밥*(5) · 돼지고기김치찌개*(5.9.10) · 알감자조림* · 부추우침* · 닭간장볶음*(6.12.13.15) · 어묵전&육전*(1.2.5.6.10.12.15.16) · 짬두기*(9) · 청포도주스*(13)	· 친환경잡곡밥*(5) · 소고기미역국*(16) · 쥐포채볶음* · 오리훈제야채볶음* · 허니버터고구마*(2) · 배추김치*(9) · 바나나*
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	5.7	913.5	880.5	927.4	940.2	947.3
탄수화물(g)			54.8	88.5	112.3	137.3	140.4	141.0
단백질(g)	21.31	21.31	17.9	51.0	35.8	33.7	43.8	37.9
지방(g)			27.3	36.4	31.0	25.3	20.3	24.2
비타민A(μg RAE)	200.12	276.70	124.0	95.6	166.9	177.4	90.4	89.9
티아민(mg)	0.36	0.43	0.8	1.1	1.4	0.4	0.7	0.4
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.5	0.5	0.5	0.6	0.5	0.5
비타민C(mg)	26.36	33.40	15.6	23.3	15.8	4.8	11.1	23.1
칼슘(mg)	240.84	290.84	152.8	97.5	236.6	153.1	131.2	145.6
철분(mg)	3.58	4.54	3.8	2.8	4.6	4.3	4.5	3.1

* 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 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				11월 25일(월)	11월 26일(화)	11월 27일(수)	11월 28일(목)	11월 29일(금)
				· 친환경잡곡밥*(5) · 건새우두부무국*(5) · 치킨무/강튀/케첩*(5.6.12) · 지코바치킨*(5.6.12.13.15) · 배추김치*(9)	· 친환경잡곡밥*(5) · 한우샤브샤브*(16) · 짜장볶음*(5.6.10.13.16) · 오징어튀김*(1.5.6.17) · 배추김치*(9)	· 불고기비빔밥/약고추장*(10) · 친환경콩나물김치국*(5.9) · 두부구이*(1.5) · 배추김치*(9) · 레드키위*	· 친환경잡곡밥*(5) · 시금치순두부된장국*(5) · 메콩돼지갈비찜*(5.6.10.13.18) · 콘치즈*(1.2.5.13) · 배추김치*(9)	
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	4.5	889.3	907.9	925.0	925.4	
탄수화물(g)			57.1	127.4	129.2	120.7	135.2	
단백질(g)	21.31	21.31	19.3	38.7	50.7	54.4	29.6	
지방(g)			23.6	22.9	18.4	26.2	26.8	
비타민A(μg RAE)	200.12	276.70	117.8	52.8	50.5	242.9	125.2	
티아민(mg)	0.36	0.43	0.7	0.4	0.8	1.1	0.6	
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.6	0.6	0.5	1.0	0.4	
비타민C(mg)	26.36	33.40	34.0	9.3	23.9	91.2	11.7	
칼슘(mg)	240.84	290.84	185.0	133.3	117.1	310.8	178.7	
철분(mg)	3.58	4.54	5.5	7.8	5.6	6.6	1.8	

- * 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 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. 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