

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

성일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				09월 02일(월)	09월 03일(화)	09월 04일(수)	09월 05일(목)	09월 06일(금)
				· 친환경잡곡밥*(5) · 초코시리얼/우유 *(2.5.6) · 카레달걀장조림 *(1.2.5.6.12.13.16 .18) · 볶음김치*(9) · 스펀피망볶음 *(1.2.5.6.10.13.15 .16) · 김구이*	· 친환경잡곡밥*(5) · 순두부계란국 *(1.5) · 콕셀러드 *(1.2.5.6.10.12.13 .15) · 볶음김치*(9) · 왕등심돈까스 *(1.5.6.10.12.13.1 8) · 볶송아즙*(11.13)	· 친환경잡곡밥*(5) · 한우사골곰탕/당 면*(13.16) · 볶음김치*(9) · 새송이버섯* *(1.5.6.10.15.16) · 바나나치즈케익빵 *(1.2.5.6)	· 참치야채죽*(5) · 모닝빵&사과잼 *(1.2.5.6.13) · 동치미*(9) · 돈육통마늘장조림 *(10) · 볶음김치*(9) · 울외장아찌*	· 친환경잡곡밥*(5) · 오리단호박찜* · 친환경콩나물국 *(5) · 볶음김치*(9) · 밥싸먹는햄 *(1.2.5.6.10.15.16) · 하루견과(아몬드)*(1.2.5.6)
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	5.8	920.3	897.0	905.8	941.0	949.9
탄수화물(g)			57.9	130.3	111.6	137.0	142.2	138.7
단백질(g)	21.31	21.31	14.6	33.3	25.3	22.4	52.4	32.6
지방(g)			27.6	26.7	37.0	29.6	15.6	30.8
비타민A(μg RAE)	200.12	276.70	339.8	571.5	73.7	12.2	30.4	1,011.4
티아민(mg)	0.36	0.43	0.8	1.6	0.4	0.1	1.3	0.6
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.5	1.0	0.3	0.1	0.4	0.8
비타민C(mg)	26.36	33.40	40.5	77.7	28.1	1.4	11.1	84.4
칼슘(mg)	240.84	290.84	119.3	217.0	87.4	85.5	97.2	109.6
철분(mg)	3.58	4.54	4.4	10.4	2.6	3.8	2.8	2.4

* 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

성일고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				09월 02일(월)	09월 03일(화)	09월 04일(수)	09월 05일(목)	09월 06일(금)
				· 친환경잡곡밥*(5) · 반달단무지* · 오이무침* · 마라탕 *(1.2.4.5.6.10.12.13.15.16.18) · 참쌀깨바로우 *(1.5.6.10) · 배추김치*(9) · 포도우유*(2)	· 친환경잡곡밥*(5) · 김치어묵탕 *(1.5.6.9) · 청경채무침* · 닭간장볶음 *(6.12.13.15) · 육원전 *(1.2.5.6.10.15.16) · 파김치*(9)	· 각두기볶음밥 *(9.10) · 유부장국 *(1.2.5.6.9) · 모듬야채피클* · 반빠네크림파스타 *(1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 배추김치*(9) · 파인주스*(13)	· 친환경곤드레밥/부추간장* · 미니치즈토스트 *(1.2.5.6) · 미소두부된장국 *(5.6) · 족발*(10) · 무말랭이무침* · 배추김치*(9) · 김구이*	· 친환경잡곡밥(자율)*(5) · 잔치국수*(1.6) · 깻잎순나물* · 김치오징어전 *(5.6.9.17) · 각두기*(9) · 멜론
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	3.4	899.2	898.7	890.7	949.6	872.8
탄수화물(g)			59.2	120.9	121.5	145.5	121.8	143.8
단백질(g)	21.31	21.31	17.6	43.7	39.9	39.0	44.2	27.7
지방(g)			23.2	24.9	26.1	13.9	29.7	19.5
비타민A(μg RAE)	200.12	276.70	95.6	51.8	131.2	36.5	68.0	190.4
티아민(mg)	0.36	0.43	0.6	1.0	0.6	0.7	0.5	0.4
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.5	0.5	0.4	0.3	0.5	0.7
비타민C(mg)	26.36	33.40	19.9	25.7	11.4	31.0	22.4	9.2
칼슘(mg)	240.84	290.84	184.3	92.8	162.2	211.5	299.3	155.5
철분(mg)	3.58	4.54	4.3	6.9	4.3	3.4	4.0	2.7

* 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				09월 02일(월)	09월 03일(화)	09월 04일(수)	09월 05일(목)	09월 06일(금)
				· 친환경잡곡밥*(5) · 닭가슴살미역국*(15) · 불닭팽이*(5.6.13) · 돼지피망볶음*(5.6.10.13.18) · 배추김치*(9) · 배*	· 친환경잡곡밥*(5) · 애호박고추장찌개*(10) · 쥐포채볶음* · 오뎅떡꼬치*(1.5.6.12.13) · 함박스테이크*(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 배추김치*(9)	· 친환경잡곡밥*(5) · 고기완자탕*(1.2.5.6.10.15.16.18) · 낙지돼지불고기*(10) · 마늘종볶음* · 배추김치*(9) · 모니카아이스크림*(1.2.5)	· 친환경잡곡밥*(5) · 왕만두버섯전골*(1.5.6.10.16.18) · 계란찜*(1) · 한우불고기/당면*(16) · 배추김치*(9) · 그린키위*	
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	3.7	905.0	920.0	880.3	914.3	
탄수화물(g)			54.7	136.7	133.5	105.5	116.0	
단백질(g)	21.31	21.31	22.0	54.2	50.5	45.0	48.0	
지방(g)			23.4	18.7	18.0	29.4	27.4	
비타민A(μg RAE)	200.12	276.70	135.5	154.2	84.2	174.1	129.5	
티아민(mg)	0.36	0.43	1.2	1.3	2.2	0.7	0.7	
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.5	0.5	0.3	0.3	0.7	
비타민C(mg)	26.36	33.40	21.4	20.5	7.0	9.3	49.0	
칼슘(mg)	240.84	290.84	213.9	329.5	170.6	166.0	189.5	
철분(mg)	3.58	4.54	5.2	4.3	4.1	2.5	9.8	

* 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