

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

성일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				11월 11일(월)	11월 12일(화)	11월 13일(수)	11월 14일(목)	11월 15일(금)
				· 친환경잡곡밥*(5) · 식빵토스트 *(1.2.5.6.10.12.15.16) · 볶음김치*(9) · 꼬꼬스테이크 *(6.12.13.15.16) · 바나나요거트*(2)	· 친환경잡곡밥*(5) · 표고수제비*(5.6) · 찐계란*(1) · 돼지간장불고기 *(10) · 볶음김치*(9)	· 친환경잡곡밥*(5) · 설렁탕/소면 *(1.6.13.16) · 볶음김치*(9) · 진미채볶음*(17) · 스팸튀김 *(1.2.5.6.10.15.16)		
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산		
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
1) 쌀/가공품				국내산	국내산	국내산		
2) 배추/가공품				국내산	국내산	국내산		
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산	국내산		
4) 콩/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
낙지/가공품				베트남	베트남	베트남		
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산		
오징어/가공품				국내산	국내산	국내산		
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산		
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산		
다랑어/가공품				/참치캔(원양산)	/참치캔(원양산)	/참치캔(원양산)		
주꾸미/가공품				베트남	베트남	베트남		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	872.38	872.38	5.8	925.3	903.0	939.4		
탄수화물(g)			55.0	116.9	130.2	124.6		
단백질(g)	21.31	21.31	21.9	36.0	56.4	55.4		
지방(g)			23.2	33.7	15.2	20.7		
비타민A(μg RAE)	200.12	276.70	97.9	143.6	110.1	39.9		
티아민(mg)	0.36	0.43	0.8	0.4	1.3	0.7		
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.6	0.9	0.5	0.4		
비타민C(mg)	26.36	33.40	19.9	14.5	13.1	32.0		
칼슘(mg)	240.84	290.84	141.7	215.5	115.0	94.6		
철분(mg)	3.58	4.54	3.8	2.9	3.4	5.1		

* 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				11월 11일(월)	11월 12일(화)	11월 13일(수)	11월 14일(목)	11월 15일(금)
				· 친환경잡곡밥*(5) · 팽이된장국* · 카레볶음 *(2.5.6.10.12.13.16.18) · 군만두 *(1.5.6.10.16.18) · 함박스테이크 *(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 배추김치*(9) · 랜덤빼빼로 *(1.2.5.6)	· 친환경잡곡밥*(5) · 달콤간장잡채 *(5.6.10.18) · 육개장 *(1.5.6.9.16.17.18) · 부추전*(5.6) · 배추김치*(9) · 레드키위*	· 친환경잡곡밥*(5) · 홍합무국*(18) · 당근라패* · 친환경상추겉절이 * · 돼지삼겹채소구이 *(10) · 배추김치*(9) · 모듬과일케이크 *(1.2.5.6) · 포도주스*(13)		· 참치김치밥버거 *(1.2.5.6.9.13.16.18) · 친환경콩나물국 *(5) · 애호박치즈구이 *(2.5.6.10.12.13) · 깍두기*(9) · 복숭아주스 *(11.13)
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	4.9	913.4	881.5	914.0		951.0
탄수화물(g)			58.2	124.9	152.4	115.5		136.8
단백질(g)	21.31	21.31	15.0	44.6	32.1	23.0		36.5
지방(g)			26.8	25.6	14.6	38.9		29.2
비타민A(μg RAE)	200.12	276.70	188.6	116.5	64.3	317.1		256.3
티아민(mg)	0.36	0.43	1.0	2.7	0.5	0.5		0.5
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.6	0.5	0.7	0.4		0.7
비타민C(mg)	26.36	33.40	29.7	13.6	58.1	9.8		37.4
칼슘(mg)	240.84	290.84	204.0	111.2	120.8	144.0		439.8
철분(mg)	3.58	4.54	4.4	3.9	5.6	4.1		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.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				11월 11일(월)	11월 12일(화)	11월 13일(수)	11월 14일(목)	11월 15일(금)
				· 친환경잡곡밥*(5) · 돼지고기김치찌개 *(5.9.10) · 백김치볶음*(5.9) · 해물동그랑땡 *(1.2.5.6.8.9.10.1 5.16.17.18) · 소떡소떡 *(1.2.5.6.10.12.13 .15)	· 친환경잡곡밥*(5) · 어묵탕*(1.5.6) · 고추장닭갈비 *(15) · 고구마맛탕*(5) · 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	3.0	897.1	899.7			
탄수화물(g)			55.8	132.4	113.3			
단백질(g)	21.31	21.31	15.6	43.5	25.1			
지방(g)			28.6	19.8	36.3			
비타민A(μg RAE)	200.12	276.70	54.5	61.3	47.8			
티아민(mg)	0.36	0.43	0.5	0.8	0.3			
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.3	0.5	0.2			
비타민C(mg)	26.36	33.40	8.6	8.3	8.9			
칼슘(mg)	240.84	290.84	131.7	175.8	87.6			
철분(mg)	3.58	4.54	2.4	3.3	1.5			

* 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.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