

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

성일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				07월 22일(월)	07월 23일(화)	07월 24일(수)	07월 25일(목)	07월 26일(금)
				· 친환경잡곡밥*(5) · 볶음김치*(9) · 스크램블에그*(1.2) · 오븐치킨*(15) · 오레오시리얼/우유*(2.5.6) · 자두*	· 친환경콩나물밥*(5.10) · 닭가슴살미역국*(15) · 매콤돼지갈비찜*(5.6.10.13.18) · 볶음김치*(9) · 사과우유*(2)			
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
돼지고기/가공품					국내산			
닭고기/가공품				/국내산	국내산			
1) 쌀/가공품				국내산	국내산			
2) 배추/가공품				국내산	국내산			
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산			
4) 콩/가공품					국내산			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	872.38	872.38	1.1	886.9	877.7			
탄수화물(g)			58.6	130.5	122.3			
단백질(g)	21.31	21.31	20.3	43.9	43.9			
지방(g)			21.1	19.6	21.0			
비타민A(μg RAE)	200.12	276.70	204.4	336.5	72.4			
티아민(mg)	0.36	0.43	1.1	1.2	1.1			
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	1.6	2.8	0.5			
비타민C(mg)	26.36	33.40	52.2	100.5	4.0			
칼슘(mg)	240.84	290.84	220.3	224.5	216.1			
철분(mg)	3.58	4.54	4.2	5.8	2.5			

\* 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 22일(월)	07월 23일(화)	07월 24일(수)	07월 25일(목)	07월 26일(금)
				· 친환경잡곡밥*(5) · 김치찌개/면사리 *(1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 등갈비볶림 *(5.6.10.12.13.18) · 친환경콩나물무침 *(5) · 파김치*(9) · 수박화채*(2.11)				
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
돼지고기/가공품				국내산/국내산				
1) 쌀/가공품				국내산				
2) 배추/가공품				국내산				
3) 고춧가루/가공품				국내산				
4) 콩/가공품				국내산/국내산				
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	872.38	872.38	5.6	921.5				
탄수화물(g)			52.4	118.2				
단백질(g)	21.31	21.31	18.8	42.3				
지방(g)			28.8	28.9				
비타민A(㎍ RAE)	200.12	276.70	162.7	162.7				
티아민(mg)	0.36	0.43	0.9	0.9				
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.6	0.6				
비타민C(mg)	26.36	33.40	10.5	10.5				
칼슘(mg)	240.84	290.84	139.9	139.9				
철분(mg)	3.58	4.54	2.8	2.8				

\* 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 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 22일(월)	07월 23일(화)	07월 24일(수)	07월 25일(목)	07월 26일(금)
				· 친환경잡곡밥*(5) · 계란물떡유부국 *(1.5) · 돼지고기시래기찜 *(10) · 배추김치*(9) · 김구이* · 캠벨포도*				
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
돼지고기/가공품				국내산				
1) 쌀/가공품				국내산				
2) 배추/가공품				국내산				
3) 고춧가루/가공품				국내산				
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	872.38	872.38	0.6	877.6				
탄수화물(g)			53.6	115.4				
단백질(g)	21.31	21.31	21.2	45.5				
지방(g)			25.2	24.1				
비타민A(μg RAE)	200.12	276.70	157.8	157.8				
티아민(mg)	0.36	0.43	0.8	0.8				
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.4	0.4				
비타민C(mg)	26.36	33.40	6.9	6.9				
칼슘(mg)	240.84	290.84	318.4	318.4				
철분(mg)	3.58	4.54	4.8	4.8				

\* 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 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