

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

성일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				05월 20일(월)	05월 21일(화)	05월 22일(수)	05월 23일(목)	05월 24일(금)
				• 친환경잡곡밥*(5) • 사과소스미트볼 *(1.5.6.10.12.16.18) • 고기찜만두/간장 *(1.5.6.10.16.18) • 볶음김치*(9) • 블루베리시리얼요거트*(2)	• 친환경잡곡밥*(5) • 프렌치토스트 *(1.2.5.6) • 짬뽕순두부국 *(5.6.9.13.17.18) • 볶음김치*(9) • 베이컨구이*(10)	• 친환경잡곡밥*(5) • 참치두부김치찌개 *(5.9) • 볶음김치*(9) • 해쉬브라운*(5.6) • 바닐라마카롱 *(1.2.6) • 돌김자반*(5)	• 누룽지* • 닭가슴살죽*(15) • 볶음김치*(9) • 감자채볶음 *(1.2.5.6.10.15.16) • 후르츠시리얼/우유*(2.5.6)	• 친환경잡곡밥*(5) • 팥이두부된장국 *(5) • 볶음김치*(9) • 소세지야채볶음 *(10.16) • 마늘바게트 *(2.5.6) • 애플청포도*
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
돼지고기/가공품				/국내산			/국내산	/국내산
닭고기/가공품							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
오징어/가공품					국내산			
다량어/가공품						/참치캔(원양산)		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	872.38	872.38	1.4	881.0	893.6	883.6	882.8	883.8
탄수화물(g)			58.8	125.8	111.4	121.6	155.1	129.1
단백질(g)	21.31	21.31	14.5	26.2	45.6	23.7	31.9	31.1
지방(g)			26.6	29.3	26.8	34.3	12.8	26.3
비타민A(μg RAE)	200.12	276.70	147.2	42.1	94.1	108.4	470.7	20.8
티아민(mg)	0.36	0.43	0.6	0.7	0.6	0.3	0.9	0.6
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.6	0.5	0.6	0.4	1.1	0.4
비타민C(mg)	26.36	33.40	36.4	2.9	68.4	8.9	66.3	35.2
칼슘(mg)	240.84	290.84	158.9	207.8	148.7	158.5	177.2	102.2
철분(mg)	3.58	4.54	4.6	4.3	2.7	6.0	6.2	3.7

\* 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				05월 20일(월)	05월 21일(화)	05월 22일(수)	05월 23일(목)	05월 24일(금)
				· 친환경잡곡밥*(5) · 애플파이 *(1.2.5.6) · 돼지등뼈감자탕 *(10) · 아삭오이고추무침 * · 오리고추장불고기 * · 배추김치*(9)	· 친환경잡곡밥*(5) · 도토리묵사발 *(1.9) · 불향쭈뎀볶음 *(5.6.10.13) · 잔멸치파리볶음 *(5.6.13) · 백김치*(9) · 무쌈/깻잎/마요 *(1.5) · 파인애플*	· 햅야채볶음밥 *(1.2.5.6.10.13.15.16) · 청국장찌개*(5.9) · 반마리통닭 *(1.5.6.15.16) · 배추김치*(9) · 양배추샐러드* · 랜덤음료*(13)	· 친환경잡곡밥*(5) · 알리오올리오 *(1.5.6.13) · 모듬야채피클* · 친환경콩나물국 *(5) · 함박스테이크 *(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 배추김치*(9)	· 친환경잡곡밥*(5) · 돼지갈비탕*(10) · 시금치나물* · 김치오징어전 *(6.9.17) · 깍두기*(9) · 식혜*
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
돼지고기/가공품				국내산	국내산	/국내산	/국내산	국내산
닭고기/가공품						/국내산		
오리고기/가공품				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		
오징어/가공품								국내산
주꾸미/가공품					베트남			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	872.38	872.38	2.7	901.1	875.2	903.9	909.3	892.0
탄수화물(g)			56.0	112.1	131.9	120.8	136.5	111.3
단백질(g)	21.31	21.31	17.2	32.7	41.1	35.3	31.2	48.4
지방(g)			26.8	32.8	19.4	30.0	23.9	24.1
비타민A(μg RAE)	200.12	276.70	107.1	70.8	134.1	56.6	107.8	165.9
티아민(mg)	0.36	0.43	0.9	0.8	0.8	0.5	1.3	1.0
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.5	0.4	0.6	0.5	0.4	0.6
비타민C(mg)	26.36	33.40	26.3	28.4	51.2	30.6	2.5	18.5
칼슘(mg)	240.84	290.84	115.0	86.6	171.3	106.5	106.9	103.7
철분(mg)	3.58	4.54	3.2	2.8	3.4	3.7	3.6	2.4

\* 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

(석식)

주간 학교급식 영양량				05월 20일(월)	05월 21일(화)	05월 22일(수)	05월 23일(목)	05월 24일(금)
				• 차슈덮밥*(10) • 고기완자탕 *(1.2.5.6.10.15.16.18) • 야채계란말이*(1) • 배추김치*(9) • 자두음료*	• 친환경잡곡밥*(5) • 생크림와플 *(1.2.5.6.15.18) • 황태배추국* • 닭로제볶음 *(5.12.13.15) • 미역줄기볶음* • 배추김치*(9)	• 친환경잡곡밥*(5) • 부대찌개 *(1.2.5.6.9.10.12.15.16) • 돈육버섯장조림 *(10) • 치즈핫도그/케첩 *(1.2.5.6.10.15.18) • 깍두기*(9) • 추억의빵*(2.5.6)	• 친환경잡곡밥*(5) • 물떡어묵탕*(5) • 소불고기(당면)* *(16) • 배추김치*(9) • 오렌지*	
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품							국내산(한우)	
돼지고기/가공품				/국내산		국내산/국내산		
닭고기/가공품					국내산			
1) 쌀/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
2) 배추/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	872.38	872.38	2.3	894.6	890.6	896.5	886.4	
탄수화물(g)			58.2	121.5	126.0	117.7	144.4	
단백질(g)	21.31	21.31	17.5	35.1	38.0	44.2	35.9	
지방(g)			24.3	26.7	24.7	25.9	17.0	
비타민A(μg RAE)	200.12	276.70	84.2	89.2	160.9	65.0	21.6	
티아민(mg)	0.36	0.43	0.6	0.2	0.9	1.1	0.4	
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.4	0.3	0.5	0.4	0.3	
비타민C(mg)	26.36	33.40	15.1	2.1	5.4	14.5	38.6	
칼슘(mg)	240.84	290.84	181.7	65.0	256.2	230.2	175.4	
철분(mg)	3.58	4.54	3.8	2.6	4.5	2.9	5.4	

\* 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